המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

תמוז תשפ"א • ISSUE NO. 191 • JUNE '21

המספיק אנקעטע

האט איר 'דענטל אינשורענס' אויסער אייער העלט אינשורענס?
א: יא; **ב:** ניין.
צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זעט זייט 10

אין ציפערן — דענטאל אינשורענס

260,000,000
אמריקאנער מיט דענטאל אינשורענס

172,800,000
אמריקאנער מיט פריוואטע דענטאל אינשורענס

86,700,000
אמריקאנער מיט מעדיקעיד און מעדיקעיד דענטאל אינשורענס

אינספיראציע

„נאשען **זיסע חלומות** איז למעשה **יא געזונט**

די סמעטענע

צום געזונט

02 **גענעטיש - מאניפולירטע מאסקיטא** קריגט **גרינע ליכט** אין **פלארידע**

03 **דראסטישע אויפשטייג** פון **דייעביטיס** צוגעשריבן צו **קאוויד נאכווייען**

20 **עף-די-עי וואַרפט אפ** פארלאנג צו **באשטעטיגן** לאנג-ערווארטעטע **'אלצהיימערס' מעדיצין**

המספיק

04 אויסטערלישע סוקסעס אינעם **'קינדערוויל' זומער פראגראם** פון **'המספיק אוו קינגס'**

18 אינטערעסאנטע לערן-פראגראמען אין **'סטרייוו'** פראגראם אינעם **'המספיק אוו ראקלענד'** דעי-העב

פארשידענס

13 **אלטערנאטיווע מעדיצין**

30 **גוף** און **געזונט - אלצהיימערס דעזיז**

המספיק נייעס

עהרנפולע אויפנאמע פאר ראקלענד קאונטי די. עס. עס. דעפיוטי קאמישאנער אין ישיבה תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד

דער **דעפיוטי קאמישאנער** ביים באגריסן דעם מעמד, צו זיין רעכטע זייט: **הרב רבי משה גראס שליט"א מקערעסטיר** וועלכער האט געבראנגט **א לעבעדיגע גרוס פון קערעסטיר**

המספיק נייעס

'המספיק פאמיליע' באווייזט לעגענדארע אשת חיל און מוטער פונעם 'המספיק אונזערהיים' מרת אסתר בראך ע"ה

זייט 08 >>

געזונטהייט נייעס

'עמעזאן קעיר' גרייט זיך צו ברענגען א טויש אין די וועלט פון שפיטעלער און קליניקס

זייט 34 >>

געזונטהייט נייעס

'אמעריקען עירליינס' טוישט פאליסי וועלכע האט באקריוודעט מענטשן מיט באגרעניצונגען

זייט 33 >>

גייענדיג צום דרוק

דאקטוירים און שפיטעלער אלאמירן איבער א גאר דראסטישע אויפשטייג פון 'די 'לייעביליטי אינשורענס' פאר דאקטוירים און שפיטעלער. פילע דאקטוירים האבן געזען א העכערונג פון טאפלט אדער טריפל פאר זייערע פרימיום'ס. דאס איז טיילווייז פארבינדן צום קראנע אויסברוך.

פרעסע באריכטן איבער די וועלט באוואונדערן אן אינצידענט אין מזרח רוסלאנד וואו דאקטוירים האבן דורכגעפירט סוקסעספאל אן אפעראציע אויף א פאציענט אין די צייט וואס דער שפיטאל איז ארויפגעגאנגן אין פלאמען. די דאקטוירים האבן זיך אנטזאגט צו ווועקויאירן זאגנדיג אז דאס וועט אומברענגן דעם פאציענט.

די עף-די-עי האט באשטעטיגט - צום ערשטן מאל אין צען יאר - א פרישע מעדיצין פאר קינדער מיט עי-די-עידזש-די. דער מעדיצין וועלכער רופט זיך 'קוועלברי' (Qelbree) איז נישט קיין 'סטימולאנט' און ארבעט אנדערש ווי די מעדיצינען וועלכע געפונען זיך יעצט אויף די מארקעט.

א בריייטע שטודיע האט געפונען א פארבינדונג צווישן גומען פראבלעמען אין מויל צו הארץ פראבלעמען. די דאקטוירים וועלכע האבן דורכגעפירט די שטודיע רעקאמענדירן אז מיטל יעריגע מענטשן וואס האבן גומען אנטצינדונגען זאלן זיך אונטערזוכן פאר הארץ פראבלעמען.

די פארשריט פון טעכנאלאגיע ברענגט מיט זיך נישט נאר מעלות נאר אויך גאר געזונטהייט פראבלעמען - א לעצטערע וואראנונג פון געזונטהייט עקספערטן זאגט אז צוליב די פארשריט פון 'פעיסמעיקערס' וועלכע פארמאגן אין זיך א 'קאמפיוטער' קען דאס אויך זיין א ציל פאר 'העקינג' דורך בייזווילליגע עלעמענטן.

די פירמע 'דשעי-פי מארגן' וועלכע איז די אייגענטומער פון די 'טשעיס' באנק האט געעפנט א 'העלט' אפטיילונג וועלכע וועט זיך באפאסן מיט אינווועסטירן אינעם העלט קעיר סעקטאר און אין מעדיצינישע ערפינדונגען. אלס טייל פונעם פלאן באטראכטן זיי צו עפענען א העלט אינשורענס פירמע.

די אפיציעלע 'דזשאבס ציפערל' פונעם ערשטן קוואַרטאל פונעם יאר 2021 למס' צייגט אז אין די לעצטע יאר האט די 'העלט קעיר' אינדוסטרי פארלוירן איבער א האלב מיליאן דזשאבס. און אז אינעם ערשטן קוואַרטאל פון יאר האט די שפיטאל סעקטאר פארלוירן איבער 37 טויזנט דזשאבס.

גזעזונטהייט נייעס

געזעטיש - מאניפולירטע מאסקיטא קריגט גרינע ליכט אין פלארידע טראץ **קעגנערשאפט פון ענווירמענטאלע גרופעס**

דער 'געזעטיש מאדיפיצירטע' מאסקיטא פארלירט די מעגליכקייט צו בייסן, אבער געווינט זעזען באזארגט איבער דאס זיך ארומשפילן מיט'ן באשעפער'ס וועלטל

פלארידע - א גאר קאנטראווערסיאלע פלאן וועלכע ווערט שוין דיסקוטירט פאר לאנגע יארן האט געקריגן די ענדגילטיגע גרינע ליכט פון פעדעראלע און סטעיט אויטאריטעטן. דער פלאן וועלכע נעמט אריין דאס ארויסלאזן מחנות פון 'געזעטיש מאדיפיצירטע' מאסקיטאס אין געוויסע געגענטער אין פלארידע, אין א פארזוך צו עלימינירן מאסקיטאס וועלכע זענען אינפעסטירט מיט מחלות ווי דענגי און וועסט נייל ווייַרוס.

דאס קומט טראץ קעגערנשאפט פון לאקאלע איינוואוינער און ענווירמענטאלע גרופעס וועלכע זאגן אז עס איז א גאר ריזיקאלישע אונטערנעמונג זיך צו ארומשפילן מיט'ן נאטור, און וואַרנען אז מען האט נאך קיינמאל פריער נישט געטון אזא זאך, און עס איז אוממעגליך צו וויסן די מעגליכע ווייטגרייכנדע קאנסעקווענצן וואס דאס קען האבן אינעם לאנגן טערמין.

"עס רעדט זיך פון אן עקספערימענט מיט לעבעדיגע באשעפענישן, וואס מיר ווייסן נישט וויאזוי דאס וועט זיך אויסלאזן" זאגט דדזשעידן הענדא פון דער אינטערנאציאנאלע גרופע פאר 'פוד סעיפטי' וועלכע שטעלן זיך קעגן דעם פלאן, זאגנדיג אז דאס קען מעגליך האבן א נעגעטיווע עפעקט אויף געוואוקסן און פרוכטן וועלכע וואקסן אין די געגענט און מעגליך איבער גאנץ צפון אמעריקע.

דער דערמאנטער מאסקיטא גייט אריבער א גענעטישע פראצעדור אין א לאבערטאריע וועלכע ברענגט דערצו אז וועז די מאסקיטאס מערן זיך מיט די עקזיסטירנדע מאסקיטאס נעמען זיי איבער די פאפולאציע, און זיי זענען "פראגראמירט" אז די נקבות פון די מאסקיטאס - וועלכע זענען די וועלכע פיטערן זיך פון בלוט און שטעכן - שטארבן אויס גאר יונג, נאך פאר זיי קענען בייסן און פארשפרייטן מחלות.

אצינד האט דער פעדעראלער אי-פי-עי -- ענווירמענטאלע באשיצונג אגענטור, צום ערשטן מאל געשאנקן ערלויבענעיש פאר די פירמעס וועלכע האבן ערצייגט דעם ערפינדונג דורכאויס צענדליגע יארן, און זיי וועלן דאס אנהייבן נוצן אין פלארידע און אין טעקסעס אין געוויסע געגענטער אונטער פארזיכטיגע אבזערוואציע, מיט די האפענונג אז עס עלימינירט די שטעכעדיגע מאסקיטאס.

"עס האנדלט זיך פון א פראגראם וואס איז פארזיכטיג אנטוויקלט געווארן דורך הונדערטער וויסנשאפטלער דורכאויס איבער צען יאר, און עס איז גאר פארזיכטיג שטודירט געווארן צו זיכער מאכן אז דאס האנט נישט קיין שום מעגליכע זייטיגע שאדנס פאר מענשטן אדער פארן נאטור" זאגט דער הויפט פון די 'אקסיטעק' פירמע וועלכע ערצייגט דעם "וואונדער-מאסקיטא" אין א פארזוך צו בארואיגן די קריטיק.

פארשער: **פלאסטיק באשטאנדטיילן אין רעגן מאכן שאדן** צום קלימאט

די פלאסטיק וואס פאלט אריין אינעם ים קומט אן צו די וואלקענעס...

קאליפארניע - פילע פארשער רופן דעם לעצטן יארהונדערט "דער יארהונדערט פון פלאסיק" -- פון וועז אן די מענטשהייט האט ערפונדן דעם פראקטישן און וואונדערבארן מאטריאל האט זי דאס אנגעהויבן נוצן אויף א מאסשטאבליכן פארנעם וועלכע מען האט נישט געזען קיינמאל פריער אין היסטאריע אזא ערשיינונג, ביז עטליכע צענדליגע יארן איז פלאסטיק איבעראל, זי געפונט זיך אונטער'ן ערד, אין די וואסער, און אצינד זאגן פארשער אז זי אזי אזוי אריינגעגעסן אינעם ערד'ס עקאלאגישן סיסטעם אז זי געפונט זיך אויך אין וואלקענעס און אין רעגנוואסער.

וועז וואלקענעס שעפן ארויס וואסער פון די ים'ען און טייכן נעמען זיי מיט זיך אויך מייקרא-פארטיקלס פון פארשידענע מינעראלן און מאטריאלן, אבער אין די לעצטע יארן זינט די וואסערן זענען פיל מיט פלאסטיק וועלכע צוגייַען אין וואסער אויף קלענער שטיקער האבן וואלקענעס אנגעהויבן איינזאפן אויך קליינע שטיקלעך פלאסטיק וועלכע פאלן אינאיינעם מיט די טראפנס רעגן איבעראל, אריינגערעכנט אין אזעלכע ערטער וועלכע זענען באשיצט אלס נאטורליכע רעזערווארן.

די פלאסיק קומט פון פלאסטיק זעקלעך און וואסער פלעשער וועלכע ווערן פארשווימען אין געוויסע געגענטער אונטער פארזיכטיגע אבזערוואציע, מיט די האפענונג אז עס עלימינירט די שטעכעדיגע מאסקיטאס.

"עס האנדלט זיך פון א פראגראם וואס איז פארזיכטיג אנטוויקלט געווארן דורך הונדערטער וויסנשאפטלער דורכאויס איבער צען יאר, און עס איז גאר פארזיכטיג שטודירט געווארן צו זיכער מאכן אז דאס האנט נישט קיין שום מעגליכע זייטיגע שאדנס פאר מענשטן אדער פארן נאטור" זאגט דער הויפט פון די 'אקסיטעק' פירמע וועלכע ערצייגט דעם "וואונדער-מאסקיטא" אין א פארזוך צו בארואיגן די קריטיק.

בערג אין שפאניע - און זייערע שטודיעס צייגן אז עס פאלן אין די ערטער אליין איבער 1000 מעטריק טאן פון פלאסטיק מיט'ן רעגן, דאס איז בערך אזוי פיל ווי 120 מיליאן פלאסטיק פלעשער, וואס טוט זיך אריינעסן אין די גראז, געווואוקסן, טייכן אין די באשיצטע ערטער, און קען עפעקטירן דעם עקאלאגישן באלאנס.

די פארשער זאגן אז זיי האבן געקליבן סעמפלס פון די מערסט-פארווארפענע ערטער, און פון אלע סעמפלס גלאבאל, האבן זיי געפונען פלאסטישע חלקים אין 98 פראצענט פון אלע רעגנוואסער, און שאצן אז פון אלע נאטורליכע קלייַנע 'פארטיקלס' וועלכע געפונען זיך אין רעגנסוואסער זענען ארום 4 פראצענט דערפון פלאסטיק, און זענען באזארגט אז דער צאל וועט נאכאנאנד שטייגן צו געפארפולע שטאפלן.

די פארשער זאגן אז דאס באדייט אז דער ארקטיק און אנדערע באשיצטע נאטור ערטער ווערן אייגענטליך באמבאדירט מיט פלאסטיק, א זאך וואס ווער נאר ארגער מיט די יארן, און לויט א שאצונג פון די 'מקינזי' אינסטיטוציע איז די צאל פלאסטיק אפפאל אינעם פלאנעט ערווארטעט צו שטייגן פון 260 מיליאן טאן יערליך צו איבער 460 טאן יערליך דורכאויס די קומענדיגע צען יאר.

המספיק נייעס

'טריי קאונטי קעיר' שפילט אינסטרומענטאלע ראלע **מיט'ן העלפן וואקסינירן ניו יארקער** באפעלקערונג **קעגן 'קאוויד'**

נאך איבער א יאר וואס די גאנצע וועלט איז פארקריפלט און עס הערשט א אומקלארקייט איבער'ן צוקונפט זעט זיך שוין אן די ענדע פונעם 'קאוויד פאנדעמיק' אויפ'ן האריזאנט א דאנק די געלונגענע וואקסינאציע פראגראמען. דער וואקסין פון קאוויד האט געבראכן היסטאריע זייענדיג די ערשטע וואקסין וואס איז אנטוויקלט געווארן אין אזא קורצע צייט, און מען האפט אז דאס זאל טאקע ברענגן א שלוס צו דעם אומעטיגן קאפיטל אין געשיכטע, א יאר וואס די גאנצע וועלט איז געווען איינגעהילט אין זארג און אין טרויער, מיט מיליאנען אומגעקומענע ארום די וועלט.

די סוקסעס פונעם אנטוויקלן דעם וואקסין איז אבער נאר האלב פון די געשיכטע, א גרויס חלק אינעם סוקסעס פון די וואקסינען צו צוריקברענגן די וועלט צום נארמאלן לעבנסשטייגער איז צום פארדאנקן די וועלכע מאכן זיכער אז דער וואקסין זאל טאקע אנקומען ווי עס דארף: אינעם ארעם פון די מענטשן וואס דארפן דאס. הונדערטער ארגאניזאציעס איבער אמעריקע האבן זיך אנגעשלאסן אין א נאציאנאלע אונטערנעמונג צו ברענגן די וואקסינען צו יעדן איינעם וואס וויל דאס.

דער ניו יארק העלט דערפארטמענט האט געשטעלט פריאריטעטן ווער עס קען די ערשטע האבן צוטריט צו וואקסינען, אינאיינעם מיט עלטערע מענטשן, מענטשן מיט שוואכע אימיון שוץ, און דאקטוירים און נורסעס וועלכע קומען אין באריהרונג מיט פאציענטן, האבן אויך מענטשן מיט באגרעניצונגען, פיזישע און אנטוויקלונגס באגרעניצונגען, אויך געקריגן פארצוג וועו עס קומט צו די וואקסינאציע פראגראם, און זיי האבן דערפאר קאאפעריירט מיט פארשידענע ארגאניזאציעס זיי צו העלפן מיט דעם מיסיע.

צווישן די אגענטורן און ארגאניזאציעס אין ניו יארק וועלכע האבן מיטגעארבעט אויף צו העלפן מיט די וואקסינאציע פראגראם ציילט זיך דער 'טריי קאונטי קעיר' ארגאניזאציע וועלכע געשפילט אן אינסטרומענטאלע טייל אינעם געלונגענעם אפעראציע. און האט ערפולט א וויכטיגע חלק פונעם אפעראציע, און מעגליך איינע פון די שווערסטע, נעמליך צו פארזיכערן אז די באפעלקערונג מיט ספעציעלע געברויכן און אנטוויקלונג פראבלעמען קענען קריגן דעם וואקסין אויף אן אופן וואס איז צוגעפאסט פאר זייערע באדערפענישן און מיט די נויטיגע סענסיטיוויטעט

"יעדער דאקטאר דארף אויך זיין א פסיכאלאג" איז איינע פון די כללים וואס מען לערנט אויס יעדן דאקטאר נאך פאר ער לערנט זיך צו ווערן א דאקטאר. א דאקטאר דארף קענען פארשטיין זיינע פאציענטן, נישט בלויז זייער פיזישע צושטאנד, נאר אויך זייערע געפילן, ער דארף זיי קענען בארואיגן ווען עס פעלט זיך אויס און האבן די ריכטיגע סענסיטיוויטעט. אויב דאס איז ריכטיג פאר יעדן דאקטאר, און פאר אלע פאציענטן, איז דאס ספעציעל גילטיג ווען עס קומט צו באהאנדלן אזעלכע מיט אנטוויקלונגס שווערigkייטן.

עס איז פאר קיינעם נישט קיין אנגענעמע ערפארונג צו כאפן א שטאך אינעם ארעם, אבער פאר מענטשן מיט באגרעניצונגען קען דאס זיין זייער שווער, און מען דארף דערפאר ספעציעלע ערפארונג וויאזוי זיך אומצוגיין. דאס איז די סיבה פארוואס דער 'אפיס פאר מענטשן מיט אנטוויקלונגס באגרעניצונגען' - באקאנט אלס 'או-פי-דאבעליו-די-די' – האט געבעטן פון 'טריי קאונטי קעיר' וועלכע האט ברייטע ערפארונג אינעם פעלד, צו העלפן מיט דעם אונטערנעמונג, און זי האט טאקע דערהערט דעם רוף און געהאלפן אראנזשירן ספעציעלע 'וואקסינאציע דרייווס' וועלכע זענען צוגעפאסט פאר די מיט ספעציעלע געברויכן.

אויך צו פארזיכערן מאקסימום סוקסעס האט 'טריי קאונטי קעיר' זיך אנגעשלאסן אינאיינעם מיט די פארמאסי פירמע 'כעמ אר עקס' (ChemRX) וועלכע האט געברענגט איר עקספערטיז מיט'ן באהאנדלן וואקסינען, און אינאיינעם מיט די שטאב פון 'טריי קאונטי' קעיר האט מען אוועקגעשטעלט 'וואקסין דרייווס' אין עטליכע לאקאלן וואו שטאב פון די ביידע אגענטורן האבן געארבעטן האנט-ביי-האנט צו פארזיכערן אז יעדער איינער וואס וויל קריגט דעם וואקסין, און אז מען קריגט עס אין די ריכטיגע אטמאספערע, מיט די ריכטיגע סענסיטיוויטעט און באגלייטונג.

דער סערוויס איז צוגעשטעלט געווארן אין עטליכע פון די הויפטקוואַרטירן פון 'טריי קאונטי קעיר' און עס איז אריין דערין אסאך לאגיסטישע און טעכנישע בעפארבריטונגען. מען האט פארזיכטיג אויסגעקליבן יעדן אינדיווידועל און איינגעלאדענט צו נעמען א וואקסין. "רוב וואקסינאציע קליניקס און פארמאסיס זענען פאבליק. ביי אונז איז דאס נישט געווען קיין עפנטליכע וואקסינאציע דרייוו, נאר אין אן אינטימע און ווארימע אטמאספער מאכט עס פיל לייכטער פאר די אינדווידועלן, און דאס איז די סיבה פארוואס עס איז געווען אזא שטארקע סוקסעס" זאגט די נורס און ויצע פרעזידענט פון אפעראציעס אין 'טריי קאונטי' מרת ניסנבוים.

בלויז אין איין טאג, אין די הויפקווארטירן פון 'טריי קאונטי קעיר' אין לאנג איילענד זענען איבער הונדערט אינדיווידועלן מיט ספעציעלע געברויכן סערווירט געווארן און האבן געקריגן זייערע וואקסינען, דאן האט זיך די זעלבע אפגעשפילט אין קווינס און אין אנדערע הויפטקווארטירן פון 'טריי קאונטי קעיר' וועלכע זענען צושפרייט איבער גאנץ ניו יארק. די שטארקע אנוועזנהייט פון 'טריי קאונטי קעיר' אין כמעט יעדע קאמיוניטי אין ניו יארק האט איר געשטעלט אלס דער סאמע בעסטע אדרעס וועו עס איז געקומען צו אדרעסירן די נושא פון וואקסינירן דעם באפעלקערונג, און דעריבער האט טאקע דער 'ניו יארק העלט דעפארטמענט' זיך געוואנדן צו זיי.

די נורסעס און שטאב פון 'כעמ-אר-עקס' האבן נישט געקענט זיך ענוג אפוואונדערן איבער די ענייטשאפט און געטריישאפט פון 'טריי קאונטי קעיר' – ווי די מענעדזשער מיס גרין האט געשריבן "איך האב געהערט פון אייערע קליענטן געשיכטעס ווי שטארק זיי האבן ליב צו זיין א טייל פון טריי-קאונטי קעיר, די וואקסינאציעס זענען געגאנגן אזוי געשמירט און גרינג א דאנק אייער איבערגעגעבענע און געטרייע סטעף." און ווי א נורס וואס איז אנווועזנד געווען לייגט צו "זיי האבן טאקע געהאט מאסקעס, אבער מען האט געזען די אויגן שטראלן..." ★

געזונטהייט נייעס

דראסטישע אויפשטייג פון דייעביטיס צוגעשריבן צו קאוויד נאכווייען

מערילענד - דאקטוירים אין שפיטעלער איבער אמעריקע באריכטן אין די לעצטע חדשים איבער א גאר דראסטישע אויפשטייג פון פאציענטן מיט טייפ 1 אדער 2 דייעביטיס, מיט פילע העכערע ציפערן ווי מען האט געזען אין פריערדיגע יארן, דאס האט געברענגט צו א שטודיע וואס באשטעטיגט אז מענטשן וואס האבן געהאט א שווערע פאל פון קאראנע ווייַרוס זענען מער אויסגעשטעלט צו אנטוויקלן דייעביטיס.

עס איז שוין פריער באריכטעט געווארן אז העכערע שטאפלן פון צוקער אין די בלוט איז פארבונדן אלס איינע פון די סימפטאמען פון דעם ווייַרוס, אבער עס שטעלט זיך אויס אז טראצדעם וואס בייַ רוב פאציענטן גייען די בלוט שטאפלן צוריק צו נארמאל נאכ'ן זיך ערהוילן מאכט זיך אבער בייַ פילע מענטשן וואס דאס האלט אן און זיי אנטוויקלן דייעביטיס וואס האלט אן שוין נאכדעם וואס זיי זענען גענצליך ערהוילט.

טראץ וואס ביידע הייסן דייעביטיס זענען טייפ 1 און טייפ 2 אנדערע סארטן פראבלעמען. מענטשן מיט טייפ 1 ליידן פון א פראבלעם אז דער קערפער פראדוצירט נישט גענוג אינסולין צו פארדייען די צוקער און עס רעגולירן, און טייפ 2 מיינט אז דער קערפער שטויסט ארויס די אינסולין וואס ברענגט דערצו אז די צוקער שטאפלן שטייגן צו געפארפולע שטאפלן אויב מען באהאנדלט עס נישט.

טראצדעם וואס די ציפערן זענען נישט קלאר וויבאלד דייעביטיס איז א צושטאנד וואס מען קען לעבן דערמיט א לאנגע צייט ביז עס ווערט דיאגנאזירט, און עס איז מעגליך אז די מעשה איז פאקערט, נעמליך אז ויבאלד מען האט דייעביטיס איז מען שווערער עפעקטירט געווארן פונעם ווייַרוס, זאגן אבער פארשער אז ווי עס שיינט זענען

זייט 04 »

המספיק נייעס

א צוגעי בום ארבעטן:

אויסטערלישע סוקסעס אינעם 'קינדערוויל' זומער פראגראם פון 'המספיק אוו קינגס' פאר יונגע קינדער מיט ספעציעלע געברויכן

ספעציעלער פראגראם וועלכע קאמבינירט געשמאקע אונטערהאלטונג מיט פראפעסיאנעלע באגלייטונג פאר קינדער ביז צען יאר אלט

לעבעדיגע מוזיק, הילכיגע געלעכטער, רוישיגע לוסטיגע קולות פון קינדער און שפילעריי, קינדערישע געזיכטער וואס שטראלן פון פרייד און עקסטאזי...

אט דאס איז דער בילד וואס אנטפלעקט זיך פאר די אויגן וועו מען שפאצירט אריין אינעם 'קינדער שטעטל' וואס איז אוועקגעשטעלט געווארן דורך 'המספיק אוו קינגס' פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן מיט'ן נאמען 'קינדערווילי' – אויסערליך קוקט עס אפשר אויס ווי אסאך אנדערע זומער קעמפס, אבער אונטער די קוליסן האנדלט זיך עס פון א געניאלע און אויסטערלישע פראגראם וועלכע ברענגט מיט זיך א נייע סערוויס פאר משפחות מיט ספעציעלע קינדער. דער אייגנארטיגע 'זומער קעמפ' פראגראם איז אוועקגעשטעלט געווארן מיט א דאפלטע ציל: צו געבן פאר די קינדערלעך א זומער צום געדענקן, אבער אויך פארזיכערן אז די פארשריט וואס זיי האבן געמאכט דורך דעם יאר אין שולע און אין די פראגראמען אין וועלכע זיי זענען אנגעשלאסן האלט ווייטער אן דורך דעם זומער.

"פילע קינדער מיט ספעציעלע געברויכן פאלן צוריק דורכאויס די זומער חדשים, און איינע פון די הויפט צילן וואס מיר האבן אוועקגעשטעלט ביים גרונדן דעם פראגראם איז צו פארזיכערן אז זיי האלטן אן זייער פארשריט און אנטוויקלונג אונטער די אויפזיכט פון א פראפעסיאנעלע שטאב" זאגט אונז דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון 'המספיק אוו קינגס' הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי' ביים ערקלערן די מיסיע פון 'קינדערווילי' און די סיבה פון די שטארקע נאכפראגע פון עלטערן פאר דעם פראגראם.

די יונגע עלטער איז ספעציעל קריטיש פאר די אנטוויקלונג פון קינדער בכלל, אבער ספעציעל וועו עס קומט צו קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, דעריבער וועו עס קומט צו אוועקשטעלן אזא פראגראם איז אריינגעגאנגן אסאך קאפ און מחשבה וויאזוי צו פארזיכערן אז מען קען אוועקשטעלן א פראגראם וועלכע איז פיל מיט אונטערהאלטונג און געשמאקע פראגראמען, אבער מען פארזיכערט אויך אז מען געבט זיך אפ מיט די קינדערלעך און מען העלפט זיי מיט זייער אנטוויקלונג און חינוך.

אויף צו אנפירן דעם פראיעקט איז אויסגעוועלט געווארן די געניטע מרת זיידע, מיט איר געוואלדיגע ערפארונג און איבערגעגעבנקייט איז זי אינדענטיפיצירט געווארן אלס די פאסיגע קאנדידאט צו פארפיגן אויף אזא פענאמענאלע אונטערנעמונג. מיט איר לאנג-יעריגע ערפארונג אין זומער קעמפ פראגראמען און ארבעטן מיט קינדער מיט ספעציעלע געברויכן האט זי אוועקגעשטעלט א פראגראם וועלכע העלפן פאר די קינדער'ס אנטוויקלונג.

"דער שליסל צו די אויסטערלישע סוקסעס פון קינדערוויל איז די אויסטערליש געלונגענע און געטריי סטעף" זאגט אונז די ענערגישע דירעקטארין מרת. זיידע. דאס אויסוועלן א געניטע און געלונגענע שטאב איז נישט קיין לייכטע ארבעט, איבער 500 אפליקאציעס זענען אנגעקומען פון קאנדידאטן פאר 'קאונסלערס' אינעם פראיעקט, און מען איז געזיצן וואכן און אויסגעקליבן מיט אויסטערלישע פארזיכטיגקייט בלויז געקליבענע קאונסלערס פונעם העכסטן קאליבער, אזעלכע וועלכע האבן שוין ערפארונג מיט קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, די וועלכע האבן שוין וואלונטירט פריער אין המספיק.

"די קאונסלערס זענען אזעלכע וועלכע האבן א הארץ און געפיל פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, און האבן אין די פארגאנגנהייט פרייוויליג וואלונטירט צו ארבעטן מיט קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, א זאך וואס צייגט אז זיי האבן א געפיל פאר די קינדער, און דאס איז די סוד פון דעם געוואלדיגן סוקסעס" זאגט מרת זיידע מיט צופרידנקייט, צולייגנדיג אז עס שטעלט זיך ארויס אז דאס איז געווען א א פראגראם וועלכע איז אויסגעוועלט געווארן די געניטע מרת זיידע, מיט איר געוואלדיגע ערפארונג און איבערגעגעבנקייט איז זי אינדענטיפיצירט געווארן אלס די פאסיגע קאנדידאט צו פארפיגן אויף אזא פענאמענאלע אונטערנעמונג. מיט איר לאנג-יעריגע ערפארונג אין זומער קעמפ פראגראמען און ארבעטן מיט קינדער מיט ספעציעלע געברויכן האט זי אוועקגעשטעלט א פראגראם וועלכע העלפן פאר די קינדער'ס אנטוויקלונג.

"דער שליסל צו די אויסטערלישע סוקסעס פון קינדערוויל איז די אויסטערליש געלונגענע און געטריי סטעף" זאגט אונז די ענערגישע דירעקטארין מרת. זיידע. דאס אויסוועלן א געניטע און געלונגענע שטאב איז נישט קיין לייכטע ארבעט, איבער 500 אפליקאציעס זענען אנגעקומען פון קאנדידאטן פאר 'קאונסלערס' אינעם פראיעקט, און מען איז געזיצן וואכן און אויסגעקליבן מיט אויסטערלישע פארזיכטיגקייט בלויז געקליבענע קאונסלערס פונעם העכסטן קאליבער, אזעלכע וועלכע האבן שוין ערפארונג מיט קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, די וועלכע האבן שוין וואלונטירט פריער אין המספיק.

"די קאונסלערס זענען אזעלכע וועלכע האבן א הארץ און געפיל פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, און האבן אין די פארגאנגנהייט פרייוויליג וואלונטירט צו ארבעטן מיט קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, א זאך וואס צייגט אז זיי האבן א געפיל פאר די קינדער, און דאס איז די סוד פון דעם געוואלדיגן סוקסעס" זאגט מרת זיידע מיט צופרידנקייט, צולייגנדיג אז עס שטעלט זיך ארויס אז דאס איז געווען א גאר געלונגענע באשלוס, און די גרוסן וואס מען הערט צוריק איבער די קאונסלערס איז דער גרעסטער באווייז אז דאס איז געווען א געלונגענע באשלוס און מען האט באויזן צו צוזאמענשטעלן א שטאב פון די "בעסטע פון די בעסטע" אין דעם פעלד.

אלע פראגראמען אינעם 'קינדערווילי' זענען גאר מייסטערהאפטיג אוועקגעשטעלט געווארן אויף צו פארזיכערן אז די קינדער קומען צוריק נאך זומער צו זייערע געוועוענליכע פראגראמען אדער מסגרת נישט נאר וואס זיי זענען נישט צוריקגעפאלן מיט זייערע לימודים און אנטוויקלונג נאר זיי האבן זיך איינגעקויפט נאך כלים פאר זייער וואוקס און אנטוויקלונג, און זענען צוריק מיט אלע כוחות, דערפרישט און דערמוטיגט צו ווייטער אנהאלטן זייער וואוקס און אנטוויקלונג. די פראגראמען זענען דעריבער גאר פארזיכטיג צוגעפאסט געווארן צו די געברויכן פון די קינדער און זייערע באדערפענישן.

די ערפארענע שטאב, אינאיינעם מיט עקספערטן, זענען געגאנגן פיל ווייטער ווי בלויז אוועקשטעלן א געשמאקע פראגראם פאר די קינדער. מען איז איבערגעגאנגן אויף יעדן איינציג קינד צו זהען וואס זיינע געברויכן זענען און אזוי ארום אוועקגעשטעלט א פראגראם וועלכע איז צוגעפאסט געווארן ספעציעל פאר די קינדער. "מיר ווילן נישט די קינדער זאלן זיך צופאסן פאר'ן פראגראם, מיר האבן אוועקגעשטעלט א פראגראם וועלכע איז צוגעשטעלט פאר די קינדער" זאגט אונז מרת זיידע ביים ערקלערן די אייגנארטיגקייט פון דעם פראגראם. אויף צו ערפולן דעם געדאנק האט מען ביים אוועקשטעלן די פראגראמען זיך געשטעלט אין פארבינדונג מיט די עקספערטן און מחנכים וועלכע געבן זיך אפ מיט די קינדער א גאנץ יאר צו פארזיכערן אז מען ארבעט אינאיינעם פאר די וואוילזיין און וואוקס פון די טייערע קינדערלעך.

דאס איז טאקע די סיבה פאר די געוואלדיגע נאכפראגע פון עלטערן צו אנשליסן זייערע קינדער אין דעם פראגראם, וואוסנדיג אז אין די געטרייע הענט פון 'המספיק אוו קינגס' וועלן זייערע קינדער נישט נאר האבן א זומער אנגעפולט מיט געשמאקע תוכן און פרישקייט, נאר אז זיי וועלן שטייגן און בליען אונטער די אויפזיכט פון איבערגעגעבענע און פראפעסיאנעלע שטאב ביי וועלכע יעדעס קינד איז א 'בן יחיד' און מען זארגט זיך פאר יעדן אינדיווידועל ווי אן 'עולם מלא' – א זאך וועלכע איז דער גרונד-פרינציפ אין המספיק.

געזונטהייט נייעס

דראסטישע אויפשטייג פון דייעביטיס צוגעשריבן צו קאוויד נאכווירקונג

«זייט 03

אויך דא מענטשן וואס האבן געהאט געזונטע צוקער שטאפלן וואס האבן אנטוויקלט דעם פראבלעם נאכ'ן אריבערגיין קאוויד.

עס זענען דורכגעפירט געווארן אכט באזונדערע שטודיעס אין אכט באזונדערע לענדער און די ציפערן צייגן אז ארום 14 פערצענט פון אלע וואס האבן געהאט א שוועריע פאל פון קאוויד האבן שפעטער אנטוויקלט דייעביטיס, אבער דאקטוירים זאגן אז זיי פארשטייען נישט די סיבה דערפאר און פארוואס דער ווירוס ברענגט דערצו אז מען זאל אנטוויקלן דייעביטיס.

איין טעאריע דערפאר איז אז דאס איז א רעזולטאט פון די 'סטעראוידס' וואס מען נוצט צו באהאנדלן די פאציענטן, אבער פארשער זאגן אז דאס איז נאר א טיילווייזע ערקלערונג און עס איז מעגליך אז דער ווירוס מאכט שאדן צו די בלוט צעלן וואס דאס ברענגט דייעביטיס. עס איז וויכטיג צו באטאנען אז אויב מען דיאגנאזירט דייעביטיס באצייכנטס קען מען פילע פעלער דאס אויסהיילן מיט א געזונטע דיעטע און איבונגען.

Hamaspik Gazette

© June '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

א זומער
צום געדענקן
מיר זענען שוין גרייט פאר נאך א לעבעדיגן זומער וואו אונזערע קעמפערס וועלן פארברענגען א געשמאקן סעזאן פול מיט שמחה און פרייד, און מיר האפן אז אייער קינד וועט זיין א טייל דערפון.
די שמחת החיים וואס אונזערע איינגעשטעלטע טוען אריינברענגען אין די קעמפערס איז אזוי שטארק און פעסט, אז אונזערע קעמפערס טוען דא מיטלעבן די בעסטע טעג פון זייער לעבן. דורכדעם טוען זיי אנקניפן גאר נאענטע, לעבנסלענגליכע קשרים מיט די סטעף, וועלכע באגיסן זיי מיט ליבשאפט און וואַרימקייט.
דער גאנצער פראגראם איז דירעקט אויסגעשטעלט און צוגעפאסט צו די פערזענליכע געברויכן פון אייער קינד. אונזער וואַרימע סטעף זענען הארציגע מענטשן וועלכע זענען ספעציעל גוט טרענירט און האבן ליב וואס זיי טוען.
Limited Slots Available
Register Your Child Today
718-387-8400 x 5296
camp@hamaspikkings.org
קינדערווילס
המספיק זומער קעמפ
A PROJECT BY HAMASPIK

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

'וועלט געזונטהייט ארגאניזאציע' לייגט אנויס פרישע רעקאמענדאציעס איבער איבונגען

דער אינטערנאציאנאלער פאראיין פון דאקטוירים, עקספערטן און געזונטהייט ארגאניזאציעס, דער 'וועלטס געזונטהייט ארגאניזאציע' האט אנויסגעגלייט אירע פרישע רעקאמענדאציעס איבער די מינימום איבונגען וואס פאדערט זיך פון ערוואקסענע מענטשן אויף צו קענען לעבן א געזונטע לעבנסשטייגער.

די רעקאמענדאציעס זענען באזירט אויף טויזנטער שטודיעס און מיינונגען פון עקספערטן, און ווערט איבערגעמאכט יעדע פאר יאר, באזירט אויף די פרישע פארשריט וואס די וועלט מאכט אין דעם פעלד. און דער לעצטער ליסטע וועלכע איז נאראוואס פארעפנטליכט געווארן אנטהאלט פארשידענע טוישן פון די פריערדיגע רעקאמענדאציעס.

די רעקאמענדאציעס זענען געצילט פאר ערוואקסענע פון 18 ביז 64 יאר אלט. אפגעזען פון געזונט צושטאנד, און איז אייניג פאר מענער און פרויען אין אלע אומשטענדן. און פארלאנגט א מינימום פון 150 מינוט – אדער צוויי און א האלב שעה – וועכנטליך פון פיזישע אקטיוויטעטן, דאס נעמט אריין שפאצירן, אויפרוימען דאס הויז, שלעפן זאכן, און אזוי ווייטער.

זיי לייגן צו אז די וועלכע קענען נישט זיך האלטן צו די צאל פון געווענליכע פיזישע אקטיוויטעטן זאלן אונטערנעמען כאטש 75 מינוט – אדער א שעה און א פערטל – פון אינטענסיווע און שווערע איבונגען וועכנטליך, ארום צען מינוט אויף איינמאל. און אזוי אויך אקטיוויטעטן וועלכע שטארקן די מוסקלען, ווי הייבן שווערע וואג א.ד.ג.

די הויפטקוואטארטירן פון די 'וועלט געזונטהייט אראגאניזאציע' אין גענף שווייץ.

אבער זיי לייגן צו אז די אויבנדערמאנטע רעקאמענדאציעס איז בלויז די מינימום און "ווייניגער פון דעם איז געפארפול" און אז מען זאל לכתחלה פרובירן צו אנקומען צו לכל הפחות דאפלט, דאס הייסט ארום אכט שעה וועכנטליך פון פיזישע אקטיוויטעטן, ספעציעל די וועלכע זייער טאג-טעגליכע ארבעט נעמט נישט איריין קיין פיזישע אנשטרענגונג.

זיי רעקאמענדירן אז די וועלכע מאכן אינגאנצן נישט קיין פיזישע איבונגען זאלן אנהייבן צוביסלעך, און נישט כאפן צופיל אויפאיינמאל, סיי צוליב דעם וואס שטודיעס צייגן אז מען האלט זיך נישט דערצו, און אזוי אויך קען דאס זיין אן אנשטרענגונג פאר'ן קערפער און האבן נעגאטיווע קאנסעקווענצן.

א געזונטע דיעטע און איבונגען קען העלפן צוריקדרייען דייעביטיס אין די פריע שטאפלן

באלטימאר - דייעביטיס, אדער צוקער אויף אידיש, ווערט אפט אנגערופן "דער שטילער מערדער" – עס איז א צושטאנד וואס ארום 88 מיליאן אמעריקאנער האבן אויף א געוויסע פארנעם, צו זענען זיי פרי-דייעבעטיק, אדער האבן זיי טייפ 1 אדער טייפ 2 דייעביטיס. און טראץ וואס מען קען לעבן דערמיט מיט די ריכטיגע מעדיצין קען דאס האבן אומצאליגע זייטיגע עפעקטן וועלכע ברענגען פילע פראבלעמען, אנגעהויבן מיט 'נוראפעטי' און געענדיגט מיט בלוט שטורצן און נאך נאכווייען.

אבער די גוטע נייעס איז, אז מיט די ריכטיגע דיעטע קען מען סיי פארמינערן די נעגאטיווע קאנסעקווענצן פון צוקער, און פאר די וועלכע זענען פרי-דייעבעטיק קען מען געפינען צוריקדרייען דעם זייגער אויב האלט מען זיך שטרענג צו א געזונטע דיעטע, און מען שטייט אוועק פון צוקער, וועיסע ברויט און אנדערע אומגעזונטע עסנווארג.

דאקטוירים ענעם 'דזשאנס האפקינס' צענטער אין באלטימאר האבן ארויסגעשטעלט א סטעיטמענט אין וועלכע זיי הייבן ארויס די ויכטיגקייט פון ערקלערן פאר צוקער לייידנדע, און פאר פרי-דייעבעטיקס די געפאר פון דייעביטיס, און די פאקט אז אויב טוישט מען די וועג וויאזוי מען עסט קען מען רוב מילדע פעלער, ספעציעל אין די ערשטע שטאפלן, געפינען צוריקדרייען דעם פראבלעם.

דער ערשטע שטאפל איז צו "טוישן דעם גראסערי ליסט" זאגן זיי. צו אויפהערן קויפן קוכן און קיכלעך, ברויט און געצוקערטע זיסווארג, און אנשטאט דעם קויפן געזונטע און נארהאפטיגע שפייז, ספעציעל פלייש, פיש, אייער און גרינצייג. און ווי וועיט מעגליך אוועקשטיין פון קארבס, אפילו אזעלכע וואס הייסן "געזונטע קארבס" א שטייגער ווי האל-וויט ברויט, און אפילו קארטאפל.

זיי רעקאמענדירן צו אוועקשטיין פון געפרעגלטע מאכלים, און אויב נוצט מען אויל איז ראטזאם צו נוצן שמן זית, און אוועקשטיין פון 'פראסעסד פוד' פון אלע סארטן, א שטייגער ווי פאטעיטא טשיפס, קרעקערס, סיריעל, א.א.וו. און אנשטאט דעם עסן ווי מער פרישע און היימישע נארהאפטיגע עסנווארג.

אויסער דעם איז גאר וויכטיג צו מאכן איבונגען, דאקטוירים זאגן אז איבונגען און א געזונטע דיעטע האט אן אויסטערליש הויכע סוקסעס ראטע אין צוריקדרייען דעם פראבלעם פון צוקער אין טויזנטער פאציענטן, און אפילו אביסל איבונגען איז בעסער ווי גארנישט וועט עס קומט דערצו.

שטודיע צייגט אז 'גולקאסאמין' סופלאמענט צייגט ענליכע רעזולטאטן צו איבונגען

וועסט ווירדזשיניע - איינע פון די ויכטיגסטע זאכן צו היטן אויפ'ן געזונט איז רעגלמעסיגע איבונגען. מענטשן וואס מאכן איבונגען האבן מיט ארום 50% וויניגער שאנס צו אנטוויקלן פארשידענע קרענק, א שטייגער ווי דייעביטיס, קענסער, הארץ פראבלעמען, און אין דורכשניט ווערט געשאצט אז מענטשן וואס מאכן איבונגען אויף א רעגלמעסיגע פארנעם האבן מיט ארום דרייסיג פראצענט וויניגער אויסזיכטן צו שטארבן פריהצייטיג ל"ע אין אלגעמיין, און מיט אזויפיל ווי 65% וויניגער שאנסן צו שטארבן פון א הארץ פראבלעם.

אצינד זאגן א גרופע פארשער אז עס איז מעגליך אז מען קען קריגן כמעט די זעלבע בענעפיטן פון א נאטורליכע סופלאמענט, א גאר ברייט-באנוצטע סופלאמענט וואס רופט זיך 'גלוקאסאמין' – די פארשער זאגן אז זיי האבן אבזערווירט אז צווישן די וועלכע נעמען דאס טעגליך אין לויף פון איין יאר איז די ראטע פון הארץ פראבלעמען און דייעביטיס געפאלן מיט די זעלבע ראטע ווי די וועלכע מאכן רעגלמעסיגע איבונגען.

דער דאקטאר וואס האט פארפיגט אויף די שטודיע זאגט אבער אז זיי רעקאמענדירן נישט פאר מענטשן צו אויפהערן מאכן איבונגען, נאר פארקערט, צו אנהאלטן ווייטער די איבונגען, אבער גלייכצייטיג איוך נעמען דעם סופלאמענט פאר בעסערע רעזולטאטן. "דאפלט איז שטערקער" זאגט דאקטאר קינג פונעם 'יוניוועדרסיטעט אוו וועסט ווירדזשיניע' וואו דער שטודיע איז דורכגעפירט געווארן מיט די באטייליגונג פון איבער 16 טויזנט ערוואקסענע וועלכע האבן טיילגענומען אין די שטודיע.

'גלוקאסאמין-כאנדרויטין' Glucosamine/chondroitin איז א באשטאנדטייל וואס טרעפט זיך נאטורליך אין די טישו פון מענטשן און בעלי חיים, און ווערט אפט באנוצט פאר רוקן וווייטאג און ביינער פראבלעמען, און העלפט אויך מיט לינדערן שמערצן, עס איז לעצטנס געווארן מער אויפגעכאפט און פארקויפט זיך אין די מיליאנען, אבער געוויסע עקספערטן ווארענען אז עס פאדערט נאך מער פארש ארבעט און שטודיעס צו דערגיין אויב עס האט נישט קיין זייטיגע עפעקטן. און אזוי אויך טוען זיי צווייפלן איבער די רעזולטאטן פון די שטודיע און זאגן אז דער שטודיע האט נישט גענומען אין באטראכט פארשידענע פאקטארן, איינגערעכנט די מעגליכקייט אז די וועלכע נעמען סופלאמענטן פירן געווענליך א געזונטערע לעבנסשטייגער ווי די אלגעמיינע באפעלקערונג.

באמערקונג: דער סופלאמענט וועלכע געווענליך געמאכט פון באשטאנדטיילן וואס קומען פון בעלי חיים, און פאדערט א גוטע הכשר.

המספיק נייעס

טעראפי מיט 'בעלי חיים' שטעלט זיך ארויס אלס אויסטערלישע סוקסעס אינעם 'אפ-קלאב' פראגראם אין 'המספיק אוו ראקלענד'

אלעמאל איז וויכטיג צו פארזיכערן אז א קינד געפונט זיך אין א מסגרת וועלכע איז גוט צוגעפאסט פאר אים, ספעציעל וועז עס קומט צו קינדער און ערוואקסענע מיט ספעציעלע געברויכן. צומאל שאפט זיך א טעות אז קינדער מיט ספעציעלע געברויכן גייען אריין אונטער איין קאטעגאריע, אבער דער אמת איז אז יעדעס קינד איז א וועלט פאר זיך, אזוי ווי אלע קינדער, און נאכמער. מען דארף צופאסן פאר יעדן איינעם א פראגראם און באגלייטונג וועלכע איז צוגעפאסט סיי צו זיינע געברויכן און סיי צו זיינע מעגליכקייטן און טאלאנטן.

אינעם דעי-העב פון 'המספיק אוו ראקלענד' איז דאס דער סאמע ערשטע מיסיע. די פילע פראגראמען ווערן צוטיילט לויט די עלטער, און לויט די ניווא פון די אינדיווידועלן. און אזוי ארום בויעט מען די פילע פארשידנארטיגע פראגראמען וואס זענען דאס בעסטע צוגעפאסט פאר די וועלכע מען סערווירט, און מען נעמט די ריכטיגע שטאב וועלכע האט די איינגנשאפטן און ערפארונג מיט די קינדער. אבער אלעס איז מיט איין ציל: צו פארזיכערן אז יעדע אינדיווידועל קריגט די מאקסימום געטרייישאפט און הילף צו קענען אנקומען צום העכסטן שטאפל פון זיינע – אדער אירע – מעגליכקייטן און פאטאנציאל.

דער 'עפטער סקול' רעספיט פראגראם איז א חלק פונעם דעי-העב נעץ פון 'המספיק אוו ראקלענד' – דער 'רעספיט עפטער סקול' פראגראם איז אוועקגעשטעלט דורכ'ן OPWDD מיט'ן ציל צו שאפן א מסגרת פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן צו פארברענגן אין די אוונט שטונדן אדער טעג וואס עס איז נישטא קיין חדר/שולע. דער מטרה איז צו געבן פאר די געטרייע עלטערן און משפחות הילף מיט'ן זיי געבן צייט זיך צו אפרוען פון זייער שוועריע און געטרייע ארבעט פאר די קינדער, און שעפן כוחות פאר ווייטער.

אבער דער 'אפ-קלאב' אפטיילונג אינעם דעי-העב נעמט דעם געדאנק צו א גאר נייע שטאפל. דער 'אפ-קלאב' שטעלט צו פיל מער ווי א פראגראם פון לערנען און אונטערהאלטונג. דער 'אפ-קלאב' איז א פראגראם דעזיגנירט פאר קינדער אין זייערע אנהויב צענערלינג יארן. יארן וואס זענען קריטיש פאר זייער אנטוויקלונג, און דער 'רעספיט' איז זייער צווייטע היים, וואו זיי באקומען וואריימקייט און ליבשאפט, אבער אויך כלים און חינוך אויף צו מצליח זיין אין לעבן אין אלע הינזיכטן.

"מיר זוכן צו עררייכן פיל מער ווי א געוועלטיגע עפטער-סקול פראגראם" זאגט אונז די געטרייע דירעקטארין, וועלכע פירט דעם פראגראם מיט איר שטארקע הארץ און טיפע באהאונטקייט אין דעם פעלד. איר געפיל צו קינדער מיט ספעציעלע געברויכן דערקענט זיך נישט נאר צווישן די וועלט פונעם דעי-העב, נאר אויך מיט די פאקט אז זי האט געעפנט איר אייגענע שטוב פאר א טייערער קינדער מיט ספעציעלע געברויכן וועמען זי ערציט מיט געטריישאפט. און אט די הארץ און פארשטאנד ברענגט זי טאג-טעגליך צום 'אפ-קלאב'.

יעדער אפטיילונג אינעם דעי-העב שטעלט אויס איר אייגענע פראגראם געבויט ארום די געברויכן פון די קינדער אין דעם ספעציפישן אפטיילונג. און אין 'אפ-קלאב' וואס איז דער צווייטער היים פאר קינדער אין זייערע ערשטע יארן אלס ערוואקסענע איז דער פראגראם אסאך ארום פערזענליכע אנטוויקלונג, צו אויפבויען די שמחת החיים, זעלבסט-ווירדע און זעלבסט-זיכערקייט, און אזוי אויך העלפן די קינדער וואס דארפן מער הילף צו מיטהאלטן אין דעם מסגרת וואו זיי געפונען זיך איבער'ן טאג.

דער טאג אינעם פראגראם הייבט זיך אן מיט היים-ארבעט. טייל קינדער קריגן הילף

זייט 09 »

א קינד אינעם פראגראם באפריינדעט זיך מיט א טשורעפאכע

א פראיעקט פון 'המספיק אוו קינגס' לזיכוי הרבים:

תושבי ווילאמסבורג באגריסן הערליכע 'לייבערערי' פאר'ן בריטן ציבור אינעם 'אחותינו' אקאדעמיע

'אחותינו אקאדעמיע' האט געבערענגט א רעוואלוציע אין די וועלט פון דעי-העבס. א אייגענארטיגע דעי-העב פראגראם וועלכע דינט גלייכצייטיג אלס אן 'אקאדעמיע' – א פלאץ וואו די מיידלעך קריגן די וויסנשאפט און כלים צו אוועקשטעלן א לעבן און מצליח זיין. אויסער די אויסטערליש געטרייע און ערפארענע שטאב און ספעציעלע לערן-פראגראמען, צייכנט זיך דער דעי-העב אויך אויס מיט אירע הערליכע איינריכטונגען און קלאס צימערן אין איר הערליכע הויפטקוואורטיר, אן אטמאספער וועלכע שענקט אויסטערלישע הרחבת הדעת און רואיגקייט צו געבן פאר די תלמידות אן אטמאספער אין וועלכע זיי קענען לערנען, שפילן, פארברענגן מיט א רואיגקייט און א געשמאק.

איינע פון די הויפט צילן פון דעם 'אקאדעמיע' איז צו אנגרייטן די תלמידות צום לעבן דורך זיי געבן א געלעגנהייט צו זיין פארמישט אין אקטיוויטעטן אין וועלכע זיי קענען אנטוויקלן זייערע טאלאנטן און מעגליכקייטן, צו עס איז דורך ארבעט אדער דורכ'ן וואלונטירן פאר וואוילטעטיגע צוועקן. און אצינד וועלן די 'אחותינו' תלמידות האבן א אייגענארטיגע געלעגנהייט צו סערווירן דעם ציבור, מיט די גרינדונג פון א 'ביבליאטעק' – א לייברערי – וועלכע וועט שטיין צום דינסט פון תושבי ווילאמסבורג מיט הערליכע און תוכנ'דיגע ביכער, ספרים און ליין-מאטריאל אויף א הויכע ניווא פון קוואליטעט און כשרות, און די תלמידות וועלן פארפיגן אויף די טאג-טעגליכע אקטיוויטעטן פונעם לייברערי און באדינען דעם ציבור.

תושבי ווילאמסבורג, און ספעציעל עלטערן פון קינדער-געבענטשטע משפחות האבן אויפגענומען מיט גרויס עקסטאז און פרייד די נייעס איבער'ן גרינדונג פון אזא 'ביבליאטעק' מיט אן אויסוואל פון הונדערטער אינהאלטספולע ביכער און ליין-מאטריאלן פון אלע סארטן וואו זייערע קינדער וועלן קענען אויסנוצן די צייט צו באררייכערן זייערע ידיעות און אויף צו אנפולן די פרייע צייט מיט תוכנ'דיגע און באלערנדע אקטיוויטעטן. די באזוכער וועלן קענען אויסוועלן פון א ריזיגע אויסוואל פון נושאים און מיט די הילף פון די ספעציעלע שטאב וועלכע שטייט זיי צו די האנט אינעם לייברערי קענען זיי אייביג טרעפן עפעס אינטערעסאנט און באלערנט מיט וואס צו אויסנוצן זייער צייט, אדער זיך איריינליינג טיפער אין נושאים וועלכע אינטערעסירט זיי.

דאס אויפהאלטן אזא לייברערי פארלאנגט כסדר'דיגע ארבעט, אנגעהויבן פון אוועקשטעלן און האלטן חשבון אויף די ביכער, רייניגן, מסדר זיין, ארגאניזירן און סערווירן די באזוכער. דאס ברענגט א וועלט פון ארבעט וואו יעדע מיידל פון 'אחותינו' קען טרעפן איר געשמאק און אויסנוצן אירע טאלאנטן און אנטוויקלן אירע פעאיגקייטן, און גלייכצייטיג זיין א טייל פון א געוואלדיגע חשוב'ע פראיעקט פון זיכוי הרבים פאר'ן גאנצן ציבור.

דער לייברערי וועט דינען סיי די תלמידות פון 'אחותינו' און סיי דעם בריטן ציבור. "אויסער דאס וואס עס העלפט די מיידלעך מיט'ן זיין באשעפעטיגט איז דאס אויך וויכטיג אויף צו געבן פאר די תלמידות א געלעגנהייט צו קענען אליין לערנען איבער נושאים וועלכע איז זיי אינטערעסאנט און זיי צוצוגעווואוינען צו ליינען אין זייער פרייע צייט" זאגט דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר הערשל וווערטהיימער שיחי' ביים ערקלערן די ציל פונעם אוועקשטעלן דעם לייברערי, א פראיעקט וועלכע האט אריינגענומען – אויסער דאס איינקויפן ביכער און ספרים – אויך צו איבערבויען א הערליכע זאל צום ליינען, און אוועקשטעלן א ספעציעלע 'לייבערעריין' וועלכע שטייט גרייט צו העלפן מיט'ן אויסוועלן פאסיגע ליין-מאטריאל און צו ענטפערן זייערע פראגעס.

דאס אוועקשטעלן אזא לייברערי איז שטארק באגריסט געוואָרן דורך מחנכים און מנהלי המוסדות שליט"א מיט וועלכע 'המספיק אוו קינגס' איז געשטאנען אין כסדר'דיגע פארבינדונג ביים פלאנירן דעם פראיעקט צו פארזיכערן אז דער לייברערי פארמאגט א רייכע און תוכנ'יגע אויסוואל פון היימישע און ריינע ליין-מאטריאל וועלכע זענען צוגעפאסט פאר'ן ציבור, און אזוי ארום ערפולן א שטארקע געברויך וואס שפירט זיך שוין לאנג אין שטאט פאר א היימישע און צוגענגליכע ביביליאטעק וואו קינדער קענען ארויסנעמען ביכער, וואוסנדיג אז אלעס איז אויסגעהאלטן הונדערט פראצענט על טהרת הקודש.

דער לייברערי - וועלכע געפונט זיך אין די הערליכע הויפטקוואורטירן פון 'אחותינו' אויף 12 העריסאן עוועניו איז א 'סטעיט אוו די ארט' ביבליאטעק וועלכע איז געבויט געווארן מיט א מאדערנע 'אינטעריאר דיזיין' וועלכע ברענגט א רואיגקייט באלד ווי מען טרעט איבער די שוועל. ארומגענומען מיט הערליכע שרענק אנגעפולט מיט ביכער און ספרים, באקוועמע סאפעס און שטולן צום ליינען אומגעשטערט, און מען מאכט זיכער אז דאס פלאץ איז אייביג שטיל און רואיג אויף צו קענען "אוועקשווימען" פונעם רעאליטעט מיט א געשמאקע ביכל, אדער זיך פארטיפן אין א נושא, שרייבן, מאכן היים-ארבעט, אדער פאר סיי וועלכע צווועק וועלכע איז פארבינדן צום געשריבענעם וואָרט.

המספיק נייעס

אבל יחיד עשי לך:

'המספיק פאמיליע' באווינט לעגענדארע אשת חיל און מוטער פונעם 'המספיק אונזערהיים' **מרת אסתר בראך ע"ה**

דער אונזערהיים שטייט פאר'יתומט נאכ'ן פארליכן די געטרייע מוטער וועלכע האט באגלייט די קינדערליך אין המספיק פאר איבער 22 יאר כולם שוין לטובה, איבערלאזנדיג א געוואלדיגן חלל

לווי' אפגעהאלטן מיט הונדערטער משתתפים אריינגערעכנט קינדער פון המספיק – אויסטערלישע סיפורים פון איר הערישע חסדים וועלן פארציילט – לאזט איבער אויסטערלישע חלל אין המספיק – המספיק קינדערלעך באווינען איר פריהצייטיגע פטירה.

הונדערטער תושבי קרית יואל האבן באגלייט די מיטה פון די געטרייע אשת חיל און בארימטע בעלת חסד מרת אסתר בראך ע"ה, אשת יבלח"א הרה"ח ר' יושע שיחי' וועלכע איז נפטר געווארן אין פריהצייטיגן עלטער פון 58 יאר. איבערלאזנדיג א חשובע טאכטער שתחי' און אייניקלעך. און צענדליגע קינדער און הונדערטער 'המספיק' שטאב מיטגלידער וועלכע באווינען די אשת חיל וועלכע איז געווען א מוסטער פון געטריישאפט פאר די המספיק קינדערלעך שטייענדיג אין שפיץ פונעם 'המספיק אונזערהיים' אין קרית יואל פאר איבער 22 יאר מיט גרויס מסירת נפש און געטריישאפט.

די חשובע מרת. בראך איז געבוירן געווארן אין טבריה, אינעם טאג טו"ב שבט שנת תשכ"ג צו איר חשובער פאטער הרה"ח רבי אברהם יוסף קויפמאן ז"ל, פון א גאר חשובע משפחה פון סיגוט'ער חסידים. זי איז אויפגעוואקסן אין 'טברי' של מעלה' צווישן די געהויבענע סלאנימער חסידים וועלכע זענען געווען בארימט מיט זייער מסירת נפש און עבודת ה'. וועו זי איז געווען א יונג מיידל האט זיך די משפחה זיך געצויגן קיין אנטווערפן וואו אירע עלטערן זענען געווען נאנט צו די צדיקים לבית פשעווארסק זצוק"ל. און אזוי האט זי דורכאויס איר יוגנט געהאט די געלעגנהייט צו זען פון די נאנט חסידים ואנשי מעשה און געהויבענע נשים צדקניות וועלכע האבן אויף איר געלאזט א רושם אויף א גאנץ לעבן.

נאך איר חתונה מיט איר חשובער מאן יבלח"א הרה"ח רבי יושע שיחי' האט זי געווואוינט פאר א שטיק צייט אין אנטווערפן, ווי זיי האבן זיך געקלאמערט אין די פשעווארסקער הויף ביי כ"ק הגה"ק רבי יענקל'ה זצוק"ל. זי האט געהאט א שטארקע דבקות אין צדיקים און האט כסדר איבערפארציילט ענייניס וואס זי האט אליין בייגעווואוינט ביי דעם צדיק און ביי אנדערע צדיקים. און בכלל איז זי אלעמאל געווען דבוק אין צדיקים.

עטליכע יאר נאך די חתונה האט זי זיך געצויגן מיט איר חשוב'ן מאן קיין קרית יואל וואו זי האט זיך באקאנט געמאכט אלס בעלת חסד און אשת חיל. זי איז געשטאנען לימינו פון איר מאן מיט זיין פאבריק 'פאלם שטרימפ' וואס איז געגרינדעט געווארן לעשות רצון קדשו פון כ"ק הגה"ק מסאטמאר זצוק"ל, און האט זיך באקאנט געמאכט מיט אירע מעשי חסד און אויסטערלישע דערהויבענע פערזענליכקייט, און ווען עס האט זיך אויסגעפעלט עמיציר וואס זאל שטיין אין שפיץ פונעם 'המספיק אונזערהיים' האט מען נישט געקענט טרעפן קיין בעסערע קאנדידאט ווי אט די אשת חיל וועלכע איז געווען בארימט מיט איר גוסטקייט און חכמה.

א געטרייע מאמע - יעדעס קינד א בן יחיד!

פאר איבער 22 יאר האט זיך מרת. בראך אפגעגעבן מיט ספעציעלע קינדער און געשטאנען אין שפיץ פונעם 'אונזערהיים'. גאנצע 22 יאר פון טאג און נאכט, שבת און אינדערוואכן, אלעמאל איז זי געווען דארט מיט די קינדער. און אפילו וועו זי איז נישט דארט געווען זענען זי געווען ביי איר אין הארץ און אין קאפ, און זי האט זיך שטענדיג געזארגט פאר אלע זייערע געברויכן. און אלעס געטון מיט יישוב הדעת און רואיגקייט, "מיט א שטארקייט, אבער מיט א הארץ פון פוטער" זאגט אונז דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר משה מענדל ווערטהיימער שיחי' און לייגט צו "אויב וואלט זי געדארפט דורכגיין א וואנט פאר די קינדער, וואלט זי עס אריבערגאנגן."

איר ליבשאפט צו די קינדער האט נישט געהאט קיין גרעניצן. "אנפירן דעם 'המספיק אונזערהיים' איז נישט געווען איר 'ארבעט' – זי האט עס געזען אלס א הייליגע שליחות און תפקיד אויף די וועלט" זאגט איר קאלעגע מרת. ניומאן די מענעדזשער פון המספיק'ס סעווען ספרינגס שוועסטערהיים. זי האט ליב געהאט יעדעס קינד וויי אן אייגן קינד. אזוי ווייט אז וועו איינמאל איז א קינד נפטר געווארן ל"ע אינעם היים. אינעם זעלבן טאג האט מרת. בראך געליטן פון א שוועכע הארץ אטאקע. זי האט געלעבט פאר די קינדער טאג און נאכט, און איז געווען דער שליח פון די עלטערן פון די קינדער זיי צו באגלייטן און זיי ערציען מיט געטריישאפט און הארץ.

מרת. בראך'ס פילזייטיגע כאראקטער שיינט אריוס מיט אן אויסטערלישע ליכט וועו מען הערט אביסל פון די שטאב מיטגלידער און דאקטוירים מיט וועלכע זי איז געשטאנען אין טעגליכע פארבינדונג. עס שטעלט זיך ארויס א בילד פון א 'אשה גדולה' – א פרוי מיט אויסטערלישע גדלות הנפש, טיפע פארשטאנד און בריייטע וויסנשאפט. א פרוי וועלכע האט געלעבט פאר אנדערע פון פריהסטן יוגנט ביז איר לעצטן אטעם, און טראץ אירע פארצווייגטע און פילצאליגע אקטיוויטעטן האט זי אלעס געטון מיט באשיידנקייט און איידלקייט.

אבער אויסער איר הארץ און געפיל האט זי אויך פארמאגט א שטארקע מעדיצינישע באהאוונטקייט וועלכע האט ערשטוינט דאקטוירים און ספעציאליסטן. מיט איר טיפע פארשטאנד און גוטן זכרון האט זי דורכאויס די יארן זיך איינגעקויפן אומשאצבארע פארשטאנד און ערפארונג וועלכע האט איר פארוואנדלט אין אן אויטאריטעט וועלכע די גרעסטע דאקטוירים האבן געשעצט איר מיינונג. "זי האט געהאט א נאנטע פארבינדונג צו די דאקטוירים און צומאל פארשטאנען מיט איר הארץ בעסער פון דאקטוירים און האט זיך געדינגן מיט זיי איבער מעדיצינישע אנלעגנהייטן, און רוב מאל האבן זיי איר געגעבן גערעכט" זאגט איינע פון די נורסעס וועלכע האבן מיט איר געארבעט דורכאויס די יארן.

איר באהאוונטקייט איז נישט געקומען נאר פון איר לאנג-יעריגע ערפארונג, נאר אויך פון די פאקט וואס יעדעס קינד איז ביי איר געווען א בן יחיד, זי האט געהאלטן קאפ אויף יעדן באזונדער, יעדן מיט זיינע אייגנארטיגע געברויכן. "זי האט נישט געדארפט קוקן אויף קיין פאפיר, פון אויסעווייניג האט זי געקענט זאגן פונקטליך וועלכע מעדיצין יעדעס קינד נעמט, וויפיל מאל א טאג און פאר ווי לאנג. זי האט עס נישט געדארפט אויפשרייבן, עס איז געווען איינגעקריצט אין איר הארץ.." זאגט א טעראפיסט וועלכע האט געארבעט מיט איר פאר לאנגע יארן.

"וועו זי האט געזומען א קינד צום דאקטאר און דער דאקטאר האט געפרעגט צו דאס קינד האט אמאל געזומען א געוויסע מעדיצין, אדער געהאט א געוויסע צושטאנד האט זי אייביג געדענקט, אפילו עס זאל זיין פינף אדער אפילו

המספיק נייעס

מרת אסתר בראך ע"ה

צען יאר פריער. זי האט געדענקט יעדן איינציגן איינצלהייט פון יעדן איינציג קינד" זאגט א שטאב מיטגלידער פאר'ן גאזעט.

דר. לעווין, א פסיכאלאג וועלכער האט געארבעט פאר לאנגע יארן מיט'ן אונזערהיים זאגט אין א שמועס מיט'ן גאזעט "וועז מרת. בראך האט מיר געזאגט איר מיינונג האב איך געוואוסט אז איך קען מיך פארלאזן, זי האט געהאט א טיפע פארשטאנד אין די נפש פון יעדן איינציג קינד. וועז איך האב איר געפרעגט סיי וועלכע פראגע איבער סיי וועלכע קינד האט זי אייביג געוואוסט דעם ענטפער, אזוי ווי א אייגענע מאמע אוז אפשר נאך מער" אוז אט די זעלבע הערט מען פון יעדן איינעם וואס האט מיט איר געארבעט, צו זאגן אז יעדעס קינד איז געווען ביי איר א 'בן יחיד' איז נישט קיין גוזמא, נאר אפשר נאך צו ווייניג געזאגט.

די אויסטערלישע שילוב פון הארץ אוז טיפע פארשטאנד אוז עקספערטיז האט איר פארוואנדלט אין א פיגור וואס דאקטוירים אוז ספעציאליסטן האבן רעספעקטירט אוז געוואלט הערן איר מיינונג, ווי איין דאקטאר האט אין א שמועס מיט'ן גאזעט באטאנט ווי איבעראשט ער איז געווארן ווען ער האט איר באגעגנט צום ערשטן מאל. "איך בין געווען זיכער אז זי איז א חשובע פרוי, אבער ווען זי האט אנגעהויבן רעדן האב איך פארשטאנען אז מען רעדט דא פון א ספעציאליסט ביי ווען איך קען זיך לערנען." אבער טראץ וואס זי האט געהאט יארן ערפארונג, האט זי אלעמאל געוואלט הערן יעדן איינעם'ס מיינונג. זי האט מכבד געווען יעדן איינגעשטעלטן אוז געקענט זיך דורכרעדן מיט איינגעשטעלטע וועלכע זענען געווען צענדליגע יארן יונגער פון איר.

וועז זי האט אויפגענומען פרישע איינגעשטעלטע האט זי אייביג זיכער געמאכט איין זאך, אז יענער האט "הארץ אוז געדולד" אוז פארשטייט אז דא רעדט מען נישט פון קיין ארבעט נאר פון "א הייליגע ארבעט" ווי זי פלעגט עס אנרופן. "פעאיגקייט קען מען איינקויפן מיט ערפארונג, אבער אויב האט מען נישט קיין געפיל פאר אזא הייליגע ארבעט איז א שאד די צייט" פלעגט זי זאגן.

דער דירעקטאר הר"ר משה מענדל שיחי' לייגט צו אז עס איז א ספעציעלע פארלוסט פאר 'המספיק' אז איר פטירה האט פאסירט וועז דער דינוב אונזערהיים איז נארוואס אריבער א טראנספארמאציע צו דינען אלס איי-אר-עי רעזידענץ אוז זי האט אריינגעלייגט גרויסע כוחות דאס צושטאנד צו ברענגן, אוז אצינד שפירט זיך א געוואלדיגע חלל וועז עס פעלט די רוח החיים פון דעם פראיעקט, אוז מען וועט צוריקגיין צום דינוב אונזערהיים אן די געטרייע מאמע פונעם היים.

א אפענע הארץ פאר יעדן איינעם

נישט נאר די קינדער, נאר אויך די שטאב האט זי געזען ווי איר אייגענע קינדער אוז משפחה, זי האט זיכער געמאכט אז עס הערשט אהבה ואחווה צווישן די שטאב אוז מען פארטראגט זיך ווי איין גרויסע פאמיליע. זי האט זיך אייביג אנגענומען אוז זיך געשטעלט אוז די לענג אוז אין די בריים פאר אירע ארבעטער. זי האט אויך אלעמאל זיכער געמאכט צו צייגן הכרת הטוב אוז שעצונג פאר יעדן ארבעטער "זי פלעגט אונז ארויסנעמען פאר א מיטאג, געבן א מתנה, אלעמאל עפעס אנדערש אויף איר שטייגער" זאגט איינע פון די שטאב מיטגלידער.

וועז זי האט אויפגענומען א נייע ארבעטער האט זי אלעמאל זיי באגלייט אויף טריט אוז אויף שריט. "קענסט מיך רופן וועז דו ווילסט, בייטאג אדער ביינאכט" פלעגט זי זאגן פאר די ניי ארבעטער, אוז איז טאקע זיי געשטאנען צו די רעכטע האנט ביז זיי האבן זיך איינגעקויפט די ערפארונג אוז קוואליפיקציעס. אבער נישט נאר וועז עס איז געקומען צו די ארבעט, די ארבעטער האבן איר אויך באטראכט אלס א מוטערליכע פיגור, צו וועמען זיי קענען זיך וועגן פאר יעדע שוועריגקייט אדער פראבלעם.

אין א שמועס מיט מרת. טאמבארינא, א פיזישע טעראפיסט וועלכע ארבעט איינעם היים טיילט זי מיט אביסל פון אירע פערזענליכע זכרונות מיט מרת. בראך "זי איז געווען אזוי ווי א מאמע פאר יעדן איינעם. איך בין אליין אריבער גאר א שווערע תקופה מיט יענע מחלה, אדער וועז מען שוועסטער איז נפטר געווארן, אלעמאל איז מרת. בראך געשטאנען צו מיין זייט אזוי ווי איך וואלט געווען א קינד. זי האט מיך מחזק געווען און איך האב געוואוסט אז איך קען זיך צו איר אויסרעדן און זי האט אלעמאל אויסגעהערט און געגעבן א גוטע עצה.

די זעלבע הערן מיט פון נאך איינגעשטעלטע און אויך פון אנדערע וועלכע זענען געקומען מיט איר אין בארירונג. אן אשת חיל וועלכע איז געווען פול מיט שטארקייט און ליבשאפט פאר יעדן איד, פיל מיט הארץ און נשמה, און אזוי אויך מיט א ריכטיגע 'בינה יתירה' פון וועמען מען האט אלעמאל געקענט גענישן פון אן עצה און א גוט וואלט, און מען האט געוואוסט אז מען קען איר געטרויען מיט סיי וואס, און אז מען קען ביי איר אייביג טרעפן אן אפן הארץ.

אבער נישט נאר פאר המספיק שטאב. מרת. בראך איז געווען באקאנט פאר יעדן איינעם אלס אן אדרעס פון חסד . "זי האט קיינמאל נישט געדארפט קיין ישר כח" זאגט אונז מרת. קטינא די קאארדינאטארין פון המספיק וועלכע האט מיט איר געארבעט גאר נאנט יבלח"ט. וואו אימער עס איז געווען א פריינט וואס האט געדארפט הילף, איז זי אלעמאל ערשינען ווי א מלאך המושיע. אדער וועז עס איז געווען א שמחה. צו איז עס א שמחה אדער חלילה פארקערט, זי האט אלעמאל אינזינען געהאט יעדן איינעם "אין פריידן און אין ליידן."

טראץ וואס זי איז אריבער אסאך אין איר לעבן - זי האט פארלוירן איר איינציגע זון אלס פיצל קינד און האט געהאט עזונטהייט פראבלעמען - איז זי אלעמאל געווען גוטמוטיג און אויפגענומען יעדן איינעם מיט א שמייכל און איז געווען א מוסטער פון 'הוי מקבל את כל אדם בסבר פנים יפות". זי האט קיינמאל נישט געוואלט אנקומען צו אנדערע, אפילו וועז זי איז דיאגנאזירט געווארן מיט די ביטערע מחלה האט זי דאס געהאלטן שטיל, און האט זיך אליין אפגעגעבן מיט די דאקטוירים און מעדיצינישע אנלעגנהייטן.

אבל יחיד עשי לך

ביי די הארצרייסנדע לווי' האבן זיך באטייליגט הונדערטער תושבי קרית יואל, אריינגערעכנט די צענדליגע קאלעגעס וועלכע האבן מיט איר געארבעט אין שערי חמלה, דאקטוירים און שטאב פון עזרת חולים און אירע מיטארבעטער אין המספיק, און צווישן זיי האבן זיך אויך געציילט צווישן אירע קינדערלעך פאר וועמען זי האט אוועקגעגעבן איר לייב און לעבן מיט מסירת נפש און געטרייאשאפט טאג און נאכט. די קינדער מיט וועמען זי האט זיך אפגעגעבן מיט מוטערליכע ליבשאפט האבן געגאסן טערען אינאיינעם מיט די צענדליגע עלטערן וועלכע האבן פאר איר א טיפע הכרת הטוב פאר'ן נעמען זייערע קינדער אונטער אירע פליגלן. איינער פון די עלטערן, הרה"ג רבי שלמה רובין שליט"א רב דקהל ציעשנוב האט געזאגט דברי הספד אין נאמען פון די עלטערן. ער האט ארויסגעברענגט איר אויסטערלישע געטריישאפט, סיי פאר די קינדער און סיי פאר די עלטערן. ער האט דערמאנט די כוחות וואס זי האט אריינגעלייגט כסדר, און ספעציעל אין די טעג פאר פסח צו אהערשטעלן א יום טוב.

מרת ג'ברא, די דירעקטארין פונעם המספיק דעי-העב האט אין א שמועס מיט'ן גאזעט מיטגעטיילט וויאזוי מרת. בראך האט זיכער געמאכט אז די עלטערן פון די קינדער זענען פארזיכערט אז די קינדער זענען אין געטרייע הענט, אבער זי האט געטון פיל מער פון דעם "זי האט אלעמאל געהאט א אפענע הארץ פאר די עלטערן, זי האט זיי מחזק געווען און כסדר געשטארקט" זאגט אונז מרת. ג'ברא. איין מאמע פארציילט וויאזוי זי איז געקומען דאס ערשטע מאל אינעם אונזערהיים און מרת. בראך האט איר אויפגענומען מיט א שמייכל און פרישע געקעכטן. "עס האט זיך געשפירט ווי א אידישע שטוב מיט א געטרייע מאמע, די קינדערלעך זענען פשוט אין א גוטע אידישע שטוב. נישט אין אן אינסטיטוציע, דאס האט אונז אזויפיל לייכטער געמאכט צו שיקן אונזער קינד."

אצינד וועז די מאמע פונעם 'אונזערהיים' פעלט הערשט א טרויער און אומעטיגקייט אינעם קינדערהיים, עס שפירט זיך א יתמות. זי איז אוועק אין די צייט וואס זי האט יעדעס יאר געמומען יעדעס קינד צו אויסשטאפירן מיט נייע קליידער אויף יום טוב. זי האט אנגעגרייט א פסח און אינזין געהאט יעדע זאך. עס שפירט זיך דער חלל וואס קען נישט ערזעצט ווערן, סיי מיט איר הארץ און סיי מיט איר פארשטאנד און עקספערטיז. "עס איז צום האפן אז די קינדער וועלן צו זיך קומען פון די אבידה, אבער מען וועט איר קיינמאל נישט פארגעסן, מיר פרעגן אויף יעדע טריט און שריט: וואס וואלט מרת. בראך געטון" זאגט אונז איינע פון די איינגעשטעלטע.

עדי יקוצו וירננו שוכני עפר.

טעראפי מיט 'בעלי חיים' שטעלט זיך ארויס אלס אויסטערלישע סוקסעס אינעם 'אפ-קלאב' פראגראם אין 'המספיק אוו ראקלענד'

«זייט 07

פון די שטאב, טייל קריגן הילף פון אנדערע חברים. "דאס איז א ווייכטיגע טייל פונעם פראגראם וויבאלד מיר קענען מיטהאלטן די אנטוויקלונג פון יעדעס איינציג קינד" זאגט די געטרייע דירעקטארין פאר'ן 'גאזעט' — און דאס איז איינע פון די שטריכן פון דעם 'אפ-קלאב' פראגראם: עס איז נישט א מסגרת וואו מען קומט 'פארברענגן' נאר א צווייטע היים וואו די קינדער געפונען זיך אונטער געטרייע און פראפעסיאנאלע אויפזיכט, און מען העלפט זיי שטייגן סיי מיט'ן לערנען און סיי מיט'ן זיך אנטוויקלן גייסטיש און עמאציאנעל.

און אט דאס איז טאקע דער צווייטער טייל פונעם טעגליכן פראגראם, וועלכע נעמט אריין א בריייטע סעריע פון פראגראמען וועלכע זענען וויכטיג פאר די גייסטישע און עמאציאנאלע אנטוויקלונג פון די קינדער. אנגעהויבן פון פארשידענע סארטן איבונגען, אינטערעסאנטע האנט ארבעט א שטייגער ווי מאלן, שרייבן, קאכן און באקן און נאך. מען לערנט איבער וויאזוי צו האלטן דעם קערפער געזונט, וויאזוי צו עסן געזונט און נאך פילע וויכטיגע פונקציעס וועלכע וועלן זיי באגלייטן אויף א גאנץ לעבן. דאן געט מען אויך צייט צו 'שפילן' — אונטער די אויפזיכט פון די שטאב וועלכע קענען אין די צייט געבן פאר יעדן איינעם פון די קינדער פערזענליכע אויפמערקזאמקייט און ליבשאפט.

יעדע איינע פון די אקטיוויטעטן האט א קלארן ציל, צו אנטוויקלן און אויפבויען די זעלבס-זיכערהייט און אינערליכע שטארקייט ביי די קינדער. די פראגראמען ווערן 'דיזיינט' מיט אסאך מחשבה וויאזוי צו ברענגן די בעסטע רעזולאטאטן. און זיי ברענגען טאקע רעזולטאטן. "איך זעה קינדער וואס זענען אנגעקומען זייער פארמאכט און שעמעוודיג און יעצט זענען זיי אפנהארציג און לעבעדיג, און קינדער וואס האבן געהאט שוועריגקייט זיך צו פארטראגן מיט חברים וועלכע זענען יעצט גאר נאנט מיט זיייערע חברים" זאגט די דירעקטארין.

די לעצטע פראגראם צווישן די פילע פראגראמען נעמט אריין די וועלט פון בעלי חיים — מיר ווייסן איבער די טיפע נפלאות הבורא אין די וועלט פון חיות, אבער היינט ווייסט מען אז בעלי חיים האבן אויך א וואונדערליכע פונקציע פון 'טעראפי' ספעציעל פאר יונגע קינדער. דאס זיך באשעפטיגן מיט בעלי חיים קען אויפבויען א געוואלד מיט וויכטיגע אייגענשאפטן און תכונות הנפש וווי רחמנות, געדולד, און אחריות. און דאס איז גאר עפעקטיוו, און האט אויך די מעלה אז די קינדער האבן גאר שטארק הנאה און קוקן ארויס דערויף.

אזוי ארום זענען די לעבעדיגע באשעפענישן געווארן וועכנטליכע געסט אינעם פראגראם, ווי די קינדער טרעפן זיך מיט זייערע באליבטע באשעפענישן און פארברענגן מיט זיי אונטער די אויפזיכט פון די שטאב. "די פארבינדונג מיט בעלי חיים איז א גאר עפעקטיוו וועג צו העלפן קינדער זיך עפענען זייערע געפילן, איך זעה שטוינענדע רעזולטאטן" זאגט אונז די דירעקטארין.

ליינער'סגאזעט

ווארט פון רעדאקציע:

א געזונטן זומער טייערע ליינער!

מיר שטייען אינעם הויכפונקט פונעם זומער. מיר האפן אז איר נוצט אויס די זומער וואכן צו זיך **דערפרישן און אנשעפן פרישע כוחות,** און מען פארברענגט מיט א **רוחניות'דיגע און גשמיות'דיגע פארגעניגן.**

אין די יעצטיגע זומער וואכן, ווען מען האט מער צייט, און פילע פון די קינדער זענען אין די קעמפס, איז דאס אויך א געלעגנהייט **צו נעמען די צייט און זארגן פאר די אייגענע געזונט און צו היטן אויף די פקדון וואס דער רבוש"ע האט אונז געשאנקן - אונזער קערפער.** דורך מאכן איבונגען און עסן געזונט.

מיר ווונטשן אונזערע טייערע ליינער אז די קומענדיגע **ימי בין המצרים זאלן נתהפך ווערן פאר ימים טובים** און די תעניתים פון **שבעה עשר בתמוז און תשעה באב זאלן נתהפך ווערן לששון ולשמחה** און מיר זאלן עס פראווען **אין ירושלים עיה"ק מיט משיח צדקנו.**

7442

מומחה-רעקאמענדאציע פאר SIBO

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7131, וואס בעט הילף מיט 'סייבא' (SIBO). (דאס איז א צושטאנד אז א סך באקטעריע באזעצט זיך אין די קישקעס און ברענגט פראבלעמען פאר'ן פארדייאונגס סיסטעם.)

ביי אונזערס אן אייניקל האט מען זיך זייער געמוטשעט מיט א קינד וואס האט זיך געפלאגט מיט דעם אישו. מיר האבן פרובירט געווענליכע דאקטוירים און עקספערטן אויף נאטירליכע מיטלען, ארייגערעכנט (kinesiologist) א 'קניזיאלאדזשיסט', און נאך, יעדער האט געגעבן עצות, מען האט פרובירט טוישן די דיעטע, עלימינירן געוויסע עסנווארג און זיי ערזעצן מיט אנדערע, אבער גארנישט האט געהאלפן.

די ישועה איז געקומען דורך א גוטן שליח מיט'ן נאמען דר. הערי שיק (Dr. Harry Schick), 732-249-9800, פון ניו דזשוירזי. ער איז א קייראפראקטער וואס טוט אויך נאך א סך סארטן פון אלטערנאטיווע הייל-מיטלען. נאך צוויי באזוכן ביי אים איז דער פראבלעם ב"ה גענצליך אוועקגעגאנגען. ער האט געטראפן עפעס אן איבעריגער מאס באקטעריע (yeast overgrowth) אין דער קישקע, וואס איז ווי ער האט אנגעוויזן געווען דער גורם פונעם פראבלעם.

(-)

7443

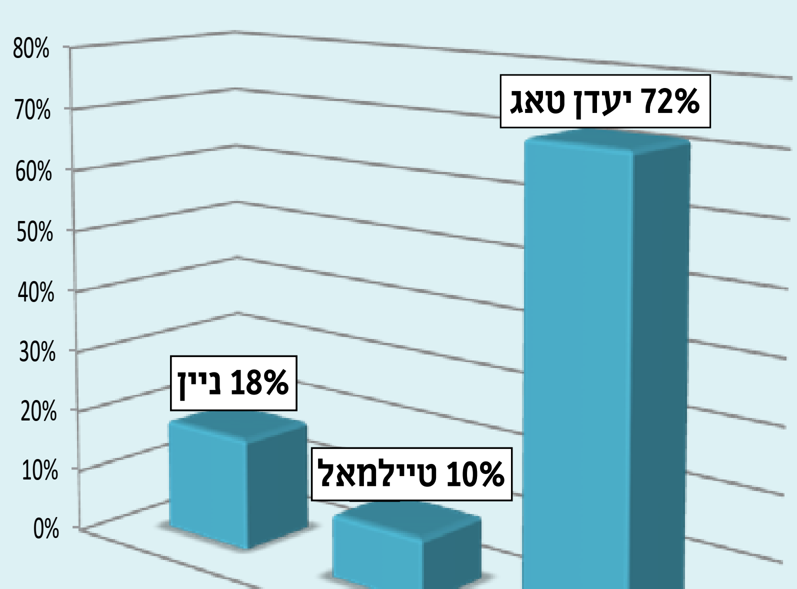
פארטיידיגט נאטירליכע רפואות

פאר בריוו #7127, וועלכער קריטיקירט דעם ענין פון ניצן נאטירליכע רפואות אנשטאט

המספיק אנקעטע:

וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:
צו עסט איר פרישטאג?



ווען דאקטוירים זאגן אונז איבער די וויכטיגקייט פון פת שחרית דארפן מיר נישט צופיל באווייזן איבער די וויכטיגקייט און געוואלדיגט בענעפיטן פון א געזונטע און נארהאפטיגע פת שחרית. חז"ל זאגן אונז שוין אז 'פת שחרית' באהיט פון איבער אכציג סארטן קרענק, און אזוי אויך העלפט עס האבן א קלארע קאפ. דאס זענען זאכן וואס די היינטיגע וועלט פון רפואה זעט קלאר.

עס איז וויכטיג צו געדענקן אז אין די צייטן פון חז"ל ווען זיי רעדן פון 'פת' - ברויט, איז די רעדע פון געזונטע און פרישע ברויט, שוין אפגערעדט אז די תבואה איז געווען געזונטער און די ווייץ זענען געווען 'האל וויט' נאר אויך די וועג וויאזוי מען האט אנגעגרייט ברויט איז געווען געזונטער. היינט זענען רוב ווייסע ברויט כמעט אזוי ווי צוקער מיט גאר ווייניג געזונטהייט באשטאנדטיילן, דעריבער איז וויכטיג, אויב מען עסט ברויט, כאטש צו עסן 'האל וויט' אדער 'זויערטייג ברויט' וועלכע זענען היינט געווארן שטארק פאפולאר.

ווען מיר שטייען אויף אינדערפרי איז אונזער קערפער אויסגעליידיגט פון 'גלוקאז' און אונזערע צעלן זענען 'הונגעריג' פאר שפייז. דעריבער די ערשטע זאך וואס מיר פיטערן אונזער קערפער איז דער וויכטיגסטער שפייז פונעם טאג, און ווען מיר פיטערן אונזערע צעלן אומגעזונטע 'דזשאנק' ווי קוכן אדער זיסווארג איז דאס די מער שעדליך ווי סתם אזוי עסן אומגעזונט. און פארקערט אויך, אויב עסן מיר א געזונטע, באלאנסירטע, נארהאפטיגע פרישטאג איז עס גאר געזונט פאר אונזער קערפער.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש **"צו עסט איר פרישטאג?"** האבן 72% געענטפערט: "יעדן טאג". 10% געענטפערט: "טיילמאל". 18% געענטפערט: "קיינמאל".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: **"צו האט איר 'דענטל אינשורענס' אויסער אייער העלט אינשורענס??????** יא- ניין "

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

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

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

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

זיך וועגן צו געהעריגע דאקטוירים. (אין תמצית: פארוואס גלייבן אזויפיל לייענערס אין די פוסטע פאנטאזיעס פון האמעאפאטישע קרייטעכצער, וואס איז געגליך באזיסלאז און האט נישט קיין שום מעדיצינישן האפט. עס איז וויכטיג צו באטאנען אז אלע דאקטוירים לאכן פון האמאפאטיע, וואס האט קיין שום שטיצע אינעם עולם הרפואה. ווי באקאנט פון צדיקים אז מען דארף גיין צו א פארלעסליכן און גוטן דאקטאר, און נישט זיך אנכאפן אין אלע סארט פאנטאזיעס וואס אסאך קומען פון צווייפלהאפטיגע מקורות הטומאה ה"י.)

איך וויל זאגן אז עס איז נישט אזוי געפערליך אז מען גייט פון איין דאקטער צום צווייטן. עס זענען דא מענטשן וואס זענען נישט גרייט צו נעמען מעדיצינען און זוכן זיי אלטערנאטיווע, נאטירליכע הייל-מיטלען.

פון אייגענער ערפארונג קען איך דערציילן, אז איך האב זיך געמוטשעט מיט שטארקער מאגן ווייטאג. כ'האב זיך געוואנדן צום דאקטאר, וועלכער האט מיך אונטערזוכט און גע'פסק'נט אז עס פעלט מיר גארנישט. אפילו דער בלוט טעסט האט נישט אויפגעברענגט קיין שום פראבלעם. וויבאלד די ווייטאגן האבן זיך אבער נישט אפגעשטעלט, בין איך געגאנגען צו עמיצן וואס איז עוסק אין נאטירליכע רפואות. יענע האט מיר געגעבן א ליסטע פון שפייזן וואס איך זאל נישט עסן, און ביז 3-4 טעג זענען די יסורים פארשוואונדן. אויב עס מאכט זיך אמאל היינט-צו-טאג אז די ווייטאגן קומען צוריק, איז עס יעדעס מאל נאכ'ן בטעות עסן עפעס וואס ליגט אויף יענער ליסטע.

(*)

7444

עצה קעגן מאגן ברענעריי

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

איך וויל שרייבן דא א פאר וועגן מיטיילן פון אייגענער ערפארונג.

אלעס וואס מען נעמט אריין אין מויל, איז אדער (acid) 'עסיד' אדער (alkaline) 'אלקאליין' (א כעמיקאל וואס מינימיזירט אדער נייטראליזירט דעם כח פון עסיד). אויב עס איז דא צופיל עסיד, טוט דאס מאגן וויי. מען דארף אראפברענגען דעם שטאפל פון עסיד און העכערן דעם שטאפל פון אלקאליין. איז, די ערשטע רעקאמענדאציע איז, זיך צוריקצוהאלטן פון עסן מאכלים וואס זענען הויך אין עסיד, ווי למשל עסיג און פארשידענע פרוכט. אויך זאל מען ביים קאכן נישט ניצן (canola oil) 'קאנאלע אויל', וואס זאל ערזעצט ווערן מיט (mild olive oil) לייכטן שמן זית אדער (avocado oil) אוואקאדאו אויל.

די צווייטע זאך איז, צו טרינקען וואסער מיט א הויכן שטאפל אין אלקאליין. עס איז דא צו קויפן אין העלט פוד געשעפט צו קויפן וואסער פון דער פירמע (Iceland Spring) 'אייסלענד ספרינג' וואס האט א (PH level) פי-עיטש שטאפל פון 8.88. מען קען ווי פארשטענדליך ניצן דאס וואסער פון סיי וועלכער פירמע מיט א פי-עיטש שטאפל פון העכער 7.88.

צוויקל

דער רויטער גרינצייג איז גאר רייך, סיי מיט אירע נאטורליכע געזונטהייט בענעפיטן און אייגענטשאפט, און סיי מיט די פילע נוצן וואס דאס ברענגט צו די קאך - אנגעהויבן פון וואריימע בארשט ביז א געשמאקע צוויקל סאלאט. אבער מיר וועלן נישט ברענגען דא קיין רעצעפטן, נאר אביסל אן איבערזיכט איבער די פילע געזונטהייט בענעפיטן וואס דאס האט.

- **מינעראלן און וויטאמינען** - צוויקל איז פון די רייכסטע גרינצייג וועלן עס קומט צו וויטאמינען, עס איז כמעט ווי 'מולטי-וויטאמין' און פארמאגט כמעט אלע וויטאמינען און מינעראלן וואס מען דארף האבן, און איז נידריג אין פעטנס און אין קאלאריס. עס פארמאגט: פייבער, וויטאמין סי, פאלעיט, וויטאמין בי, מאגנעזיום, פאספארוס, און אייזן.
- **בלוט דרוק און הארץ** - עס איז זייער געזונט פאר הארץ פראבלעמען און בלוט דרוק, און שטודיעס צייגן אז עס קען נידערן בלוט דרוק מיט אזויפיל ווי צען פונקטן אין בלויז עטליכע שעה. די עפעקט קען זיין שטערקער מיט רויע צוויקל ווי מיט געקאכטע, אבער אויך געקאכטע איז געזונט, ספעציעל ווען מען עסט דאס כסדר.
- **פיזישע שטארקייט** - עטליכע שטודיעס צייגן אז צוויקל איז גאר געזונט פאר מענטשן וואס ארבעטן שווער פיזיש אדער מאכן שווערע איבונגען, דאס איז וויבאלד צוויקל האט א פאזיטיווע עפעקט אויף די 'מייטאכאנדריע' - דער טייל פונעם מענטשליכן צעל וועלכע פראדוצירט ענערגיע, שטודיעס האבן געצייגט אז מענטשן וואס טרונקן 'צוויקל זאפט' פארן מאכן איבונגען קענען אנהאלטן לענגער.
- **בלוט און זויערשטאף** - צוויקל העלפט מיט'ן פארבעסערן דאס איינזאפן 'זויערשטאף' אין די בלוט. געוויסע שטודיעס האבן געצייגט אז צוויש די וועלכע עסן א דיעטע רייך מיט צוויקל איז די מאס זויערשטאף ארויף מיט איבער צוואנציג פראצענט, דאס באדייט מער ענערגיע און פרישקייט (דעריבער איז דאס אויך בייהילפיג פאר די וועלכע ליידן פון קראנע וואס קען ברענגען נידריגערע אקסידזשען שטאפלן).
- **אנטי-אינפלעמאציע** - דער מענטשליכער קערפער איז אלעמאל אויסגעשטעלט צו אינפלאמאציע, טיילמאל האט מען אינפלעמאציע וואס מען וויסט אפילו נישט דערוועגן און עס קען ארויסקומען אין פארעם פון כראנישע מידעקייט אדער הויט פראבלעמען און נאך. צוויקל איז איינע פון די גרינצייג וועלכע זענען די רייכסטע אין אנטי-אינפלאמאציע באשטאנדטיילן, און שטודיעס האבן געצייגט אז אפילו פאר בעלי חיים האט צוויקל געלינדערט אינפלאמאציע אין די נירן און נאך.
- **פארדייאונג און וואג**-פארלוסט - צוויקל איז רייך אין פייבער, א באשטאנדטייל וועלכע איז קריטיש וויכטיג פאר א געזונטע פארדייאונגס סיסטעם. פייבער ווערט נישט פארדייעט אינעם מויל און דער 'דייזשעסטיוו טרעקט' און גייט ביז צו די קישקעס און קען העלפן האלטן א געזונטע קישקע און א געזונטע פארדייאונגס סיסטעם. שטודיעס האבן געצייגט אז א דיעטע רייך אין פייבער קען אויך פארמינערן די ריזיקע פון 'קאלאן קענסער' ל"ע און אזוי אויך העלפט עס מיט וואג-פארלוסט.

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און וויזקזאם

האט איר יסורים?

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

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

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

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

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

נאכ'ן טאן די צוויי זאכן, וועט דער קערפער זיין באלאנצירט און איר וועט בעזרת ה' קענען אויפהערן נעמען די מעדיצינען.

עס איז כדאי זיך צו האלטן צו אן עסן-טאגבוך (food diary) און האלטן חשבון וואס מען עסט. איך האב באמערקט ביי מיך אז די יסורים קומען בערך א שעה אדער צוויי נאכ'ן עסן א מאכל וואס איז נישט גוט פאר'ן קערפער. מיט אזא טאגבוך וועט איר אליין באמערקן וואס ברענגט דעם פראבלעם און ווי אפט.

איך האט די עצה שוין געגעבן פאר פיל מענטשן און עס ארבעט ב"ה.

הצלחה רבה !

(*)

7445

זוכט עצה קעגן fissure

איך וואלט זייער דאנקבאר געווען אויב איינער קען מיטיילן אינפארמאציע וויאזוי מען קען זיך אן עצה געבן מיט א (chronic anal

זייט 12 »

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

fissure) ׳כראניק ענעל פיזשור׳.

איך ליידט שוין פון דעם יארן לאנג. ביז א יאר צוריק האב איך עס געהאלטן אין קאנטראל דורך נעמען יעדן טאג (stool softeners) ׳סטול סאפטענערס׳, ׳מאגניזיום סיטרעי׳ (Magnesium Citrate), און ׳מעטאמיוטשיל׳ (Metamuchil). אבער אינעם לעצטן יאר צייט האט זיך עס צוריק פארערגערט און האלט אין איין צוריקקומען מיט אומבאשרייבליכע יסורים.

איך וואלט זייער שטארק נישט געווואלט דורכגיין קיין אפעראציע, וויבאלד איך איינע פון די תוצאות קען זיין אז מען קען צוקומען זיך צו נישט קענען איינהאלטן.

ביטע שרייבט צוריק צום ׳גאזעט׳ עצות אדער מער אינפארמאציע.

א גרויסן יישר כח.

(*)

7446

עצות קעגן א פארשטאפטער נאז

כ׳וויל רעאגירן אויף בריוו #7184, וואס זוכט אן עצה פטור צו ווערן פון א פארשטאפטער נאז. (אין תמצית: מיר זוכן אן עצה פאר א פארשטאפטע נאז ביי עטליכע משפחה-מיטגלידערס. דער אי-ען-טי זאגט אז עס איז אן אלערגיע. אבער די קינדער האבן עס דורכאויס דעם גאנצן יאר, נישט דווקא אין די אלערגיע סעזאן. איך האב געהערט אז עס קומט פון טרינקען צו ווי̈ניג וואסער, אבער די קינדער טרינקען צופיל.)

איך האב זיך יארן לאנג געמוטשעט מיט א פארשטאפטע נאז און צופיל שליים. מיט עטליכע חדשים צוריק האט מיר איינער אויפגעקלערט, אז די פארשטאפטע נאז קומט פון דעם וואס די קערפער האט צופיל ׳ייסט׳ (yeast). די ׳ייסט׳ (yeast) איז ווי א ׳פאנגוס׳ (fungus) וואס וואקסט און מאכט שליים, און ווען עס באזעצט זיך אין קאפ פארשטאפט עס די נאז, און ברענגט שליים און קאפווי̈. מילכיגס און צוקער זענען ממש די שפייז פאר׳ן ׳ייסט׳ (yeast) און מאכט עס ווי̈טער וואקסן און זיך אנטוויקלען.

איך בין דעראיבער אראפ פון מילכיגס, אנגעהויבן נעמען גאר גוטע ׳פראָובייאַטיקס׳ (probiotics), און אויפגעהערט עסן ווי̈סע מעל, הייוון און צוקער.

די מערסטע פראגרעס האב איך געזען נאכ׳ן גענצליך אראפגיין פון מילכיגס 100%. כ׳קען זאגן, אז דער פראבלעם איז דעמאלט אינגאנצן פארשוואונדן. ווען די פארשטאפטע נאז איז ב״ה אינגאנצן אוועקגעגאנגען, האב איך צוביסלעך געקענט אנהויבן עסן אביסל מילכיגס, אבער איך מוז צו דעם יא נעמען די ׳פראָובייאַטיקס׳. אויך האב איך ביי מיר באמערקט, אז (greek yogurt) ׳גריק יאגורט׳ איז ערגער ווי פשוט׳ע יאגורט, און דאס זעלבע איז ׳פיצא טשיז׳ (pizza cheese) ערגער ווי פשוט׳ע ׳אמעריקען טשיז׳ (American cheese). לכבוד שבת קודש עס איך אביסל מעל און צוקער, הגם צופל פון די זאכן איז נישט גוט פאר קיינעם.

הצלחה רבה!

(*)

7447

וועגן שוואכקייט און נידעריגער בלוט דרוק

כ׳וויל רעאגירן צו בריוו #7155, וועלכער פרעגט וועגן א מעגליכן שייכות צווישן שפירן אפגעשוואכט און נידעריגן בלוט דרוק.

איך האב שוין פיל מאל געשפירט דאס וואס איר באשרייבט, און איך וויל אייך פשוט געבן חיזוק. איר זענט חלילה נישט קיין פוילע! עס קוקט מיר אויס אז איר ליידט פון צופיל ׳ייסט׳ (yeast) אינעם קערפער.

ווען מען האט א ׳ייסט אוואוועךגראוט׳ (yeast overgrowth), מאכט עס שפירן ווי מען איז פויל, מוטלאז, שוועך, מיד, אא״וו, בפרט נאכ׳ן עסן. צופיל ׳ייסט׳ (yeast) קומט פון עסן צופיל מעל, הייוון און צוקער. צופיל געבעקסן, ווי קעיק און קיכן, עסן עס ממש אויף די וויטאמינען און מאכן שפירן שוואך.

עס הערט זיך אפשר כמעט ווי אן אוממעגליכע זאך צו אויפהערן עסן הייוון, מעל און צוקער, אבער דער אמת איז אז נאר די ערשטע וואך איז עס ביטער שוועך, ווייל די גוף וואס איז צוגעוואוינט צו צוקער ׳בעט׳ זיך ממש דערפאר און מען איז נאך אפשר אפגעשוואכט זיך אנצוגרייטן געזונטע עסן. א גוטע עצה איז אז מען זאל אין אנהויב קויפן אדער בעטן א צווייטן ארויסצוהעלפן אנצוגרייטן די געזונטע, פולע סעודות וואס באשטייען פון פראטין, געזונטע סטארטש, גרינצייג, פרוכט און ניס צווישן די מאלצייטן.

בלויז נאך איין וואך פילט מען שוין ווי א נייער מענטש! מען באקומט כח און חשק צו טאן מער און מען שפירט דערביי אויך דעם געשמאק פון עסן געזונטע עסן. איך האב זיך אויך פלוצלונג געטראפן מיט מער צייט אין טאג און אנגעהויבן הנאה האבן פון קאכן געזונטע מאכלים און טרעפן נייע, אינטערעסאנטע רעצעפטן פאר געזונטע מאכלים. איך פערזענליך האב יא געוואלט ׳אָוטס׳ (oats), ׳האל ווהיט׳ מעל (whole wheat flour) און האניג.

עס איז אויך זייער ווי̈כטיג צו נעמען א גוטע ׳פראוביייאטיקס׳ (probiotics).

איך וואונטש אייך אז איר זאלט בקרוב טרעפן אין אייך די ענערגיע צו קענען טון אייער הייליגע פליכטן.

(*)

אַיידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווי̈ינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

7448

זוכט מיטל צוריקצובאקומען טעם וריח

איך זוך אן עצה צוריקצובאקומען דעם חוש הטעם וריח, וואס איך האב פארלוירן מיט איבער פיר חדשים צוריק אלס איינע פון די נאככווי̈ייען פון קאראונא וויירוס.

אין אנהויב האב איך אינגאנצן נישט געשפירט קיין טעם אדער ריח. פאמעליך און צוביסלעך איז עס בעסער געווארן, אבער עס איז נישט צוריקגעקומען מיט דער גאנצער שארפקייט. לעצטנס האב איך אנגעהויבן שפירן א מאדנעם טעם/געזרוך ענליך צו שימל. פריער איז עס געווען נאר ביי געוויסע עסן און יעצט שוין ביי כמעט יעדן מאכל.

איך האב געהערט אז מערערע מענטשן מוטשען זיך מיט דעם פראבלעם. איך וואלט זייער דאנקבאר געווען פאר סיי וועלכער עצה אדער אינפארמאציע.

יישר כח

(-)

7449

אנווייזונגען וועגן ווערים ביי קינדער

מיר האבן זיך באנוצט מיט׳ן אויבערשטנ׳ס מתנה פון רויען קנאבל. מען קען שלינגען א קליין שטיקל, אדער רייבן קנאבל צו עסן למשל אויף טאָוסט-ברויט (toasted). מען קען אויך געבן ׳קייאליק׳ (Kyolic), וואס איז דא צו באקומען אין געזונטהייט געשעפט. עס איז זייער נארמאל אז בערך א האלבע שעה נאכ׳ן עס נעמען וועדט דאס קינד אומבאקוועם, וויבאלד די ווערים קומען דאן ארויס. מען זאל רייניגן דאס קינד, טוישן וועש, און וואשן די בית כסא וואס דאס קינד האט געגנוצט, ווי אויך דעם בעט געוואנט.

די פרישע אייער פון די ווערים זענען אבער די שוועךע פרשה, ווייל זיי זענען גורם אז ווערים זאלן כסדר צוריקקומען. אן עצה צו דעם איז אז פאר דעם נעקסטן שטיקל צייט זאל מען רייניגן די בית כסא נאך יעדן מאל וואס דאס קינד ניצט עס, מאכן זיכער אז דאס קינד וואשט די הענט מיט זייף נאכ׳ן ארויסגיין, און האלטן די נעגל קורץ (ווייל די אייער פון די ווערים האלטן זיך אונטערן נעגל). מען זאל נישט אויסשאקלען די וועש נאכ׳ן טוישן, נאר צוזאמהאלטן און לייגן אין א בעג ביז מען וואשט עס אויס, און מען זאל ווייטער געבן קנאבל יעדן טאג.

מען זאל געבן דעם קנאבל כאטש אין משך פון א גאנצן חודש כדי עס אויסצורייניגן פון די אייער פון די ווערים, און אין כראנישע פעלער זאל מען ווייטער געבן פאר א נאך לענגערער צייט. קנאבל איז בכלל א געזונטע זאך וואס שטארקט דעם אימיום סיסטעם (immune system).

הצלחה רבה!

פון א מאמע וואס איז שוין ב״ה געהאלפן געווארן.

7450

איבונגען אלס עצה קעגן באנעצן

פאר בריוו #7156, וואס זוכט אן עצה פאר א קליין קינד וואס איז אפטמאל נאס. [אין תמצית: א -4יעריג יונגעלע וואס האלט זיך איין פון ארויסגיין. ער לויפט ממש די לעצטע מינוט, ווען די וועש איז געווענליך שוין נאס.]

איך האב זיך געמוטשעט מיט א קינד, וואס האט געהאט די זעלבע שווערigקייט. פון אייגענער ערפארונג אין אונזער פאל קען איך זאגן, אז געוויסע איבונגען קענען אסאך העלפן. צום ביישפיל, פארן מיט א ביציקל,

ארבעטן מיט דער באלאנץ, און אנדערע אזעלכע סארט איבונגען וואס וואס שטארקן די מוסקולען ביי יענעם חלק גוף, קענען גוט ווירקן צו לינדערן דעם פראבלעם.

(-)

7451

בארשט אלס מיטל קעגן מאגן ברענעריי

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

איך וויל מיטטיילן אז בעזרת ה' האב איך געזען א גרויסע ישועה מיט מיינע מאגן-ברענעריי מיטמאכענישן זינט איך האב אנגעהויבן טרינקען בארשט. איך האב געטרינקען יעדן צופרי און נאכמיטאג, און איך קען זאגן אז דער פראבלעם מיט'ן מאגן איז רעדוצירט געווארן מיט אכציג-ניינציג פראצענט. פון ליידן דערפון דורכאויס דעם גרויסן רוב פונעם טאג, האבן די ברענעריייען זיך אויפגעהערט פאר כמעט דעם גאנצן טאג, אויסער אביסל דא און דארט. איך וויל אונטערשטרייכן אז כ'האב גארנישט געטוישט אין מיינע עסן-געוואוינהייטן.

בארשט קען מען קויפן אין געזונט געשעפטן אדער אליין מאכן. דער בארשט דארף אהערגעשטעלט ווערן אויפ'ן ריכטיגן אופן. עס קען זיין אז אין אנהויב וועט איר דארפן אויספרובירן פעסטצושטעלן ווען אינעם טאג וועט זיין צום מערסטנס ווירקזאם פאר אייך, ווי אויך וויפיל איר זאלט טרינקען.

הצלחה רבה און רפואה שלימה.

(-)

7452

רעקאמענדאציע און פראקטישע פרטים וועגן טייראוד-פראבלעם

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7148, וועלכער זוכט הילף מיט א קינד וואס האט א טייראָוד פראבלעם. [אין תמצית: א דריי-יעריג קינד מיט א הויכן 'טי-עס-עידזש' (TSH) שטאפל אינעם טייראוד, וואס וווייזט אויף 'הייפאו-טייראודיזם' (hypothyroidism). אן ענדאקרינאלאדזשיסט (endocrinologist) האט פארשריבן סינטויד 75 (Synthroid mcg). עס העלפט טאקע, אבער ער זאגט אז דאס קינד דארף עס נעמען פאר א יאר-צוויי. דער בריוו פרעגט וועגן אנדערע דאקטוירים און/אדער מיטלען דערוועגן.]

דער דאזיגער מצב וועט געווענליך באצייכנט אלס 'האַשימאָוטאָ טייראָודייטיס' (Hashimoto Thyroiditis) און איז אן 'אויטא-אימיון דעזיז' (autoimmune disease) — וועו דער אימיון סיסטעם, וואס קומט געווענליך באשיצן דעם קערפער פון שעדליכע סובסטאנצן, אטאקירט דעם קערפער און זיינע גוטע חלקים.

'האַשימאָוטאָ טייראָודייטיס' איז נישט געפארפול און מען דארף זיך נישט דערשרעקן דערפון. דער דאזיגער ספעציפישער 'אויטא-אימיון דעזיז' איז נישט קיין ערנסטער סכנה, נאר מיינט אז בדרך כלל וועט זיך נישט אליין אויסהיילן. דער פראבלעם וועט נישט פארשווינדן פון זיך, און מען וועט זיך נויטיגן אין מעדיצינען פטור צו ווערן דערפון.

איך וואלט אייך רעקאמענדירט א גוטן קינדער 'ענדאָקרינאַלאַדזשיסט' (pediatric endocrinologist) — א מומחה וואס צייכנט זיך אויס אין דעם פעלד פון רערלעך און די הארמאנען וואס זיי פראדוצירן. דער נאמען פון יענעם דאקטאר, וועלכער נעמט אויך פידעליס, איז דר. משה ווייס (Dr. Moshe Weiss) און זיין טעלעפאן נומער איז 845-371-8777.

אויף וויפיל איך האב באוויזן צו דערגיין, איז נישטא ביי דעם קיין אלטערנאטיוו צו מעדיצין און נאטירליכע מיטלען וועלן דא גארנישט אויפטאן. 'האַשימאָוטאָ טייראָודייטיס' מיינט, אז דער אימיון סיסטעם אטאקירט די 'טייראָוד גלענדס' (thyroid glands) ('טייראָוד גלענדז' איז אזא רערל וואס לויפט אין פראנט פונעם האלז, ממש אונטער דעם ביין וואס שטארט ארויס פון פראנט). די איינציגע עצה וואס בלייבט איז צו געבן דעם קערפער א פארציע פון הארמאנען וואס די דאזיגע רערלעך פראדוצירן געווענליך נאטירליך, און דער איינציגער אופן וויאזוי דאס צו טאן איז דורך מעדיצינען.

(-)

7453

זוכט עצה פאר אויגן צרות צוליב Graves' Disease

מיר מוטשען זיך מיט א פאל פון 'גרעיווס

זייט 15 »

אלטערנאטיוו מעדיצין

'אלטערנאטיוו מעדיצין' נעמט אריין אין זיך פארשידענע קאטעגאריעס, עס ווערט אויך אנגערופן 'אומקאנווענציאנאלע מעדיצין' - און די פונקטליכע גרעניצן זענען נישט קלאר ווי ענדיגט זיך 'קאנווענציאנאלע מעדיצין' און וואו עס הייבט זיך אן 'אלטערנאטיוו מעדיצין' - ווי למשל: כמעט אלע דאקטוירים זענען איינשטימיג צומאל אז מען דארף נעמען א גרויסע וויטאמין ווען עס פעלט אויס, אבער ווען עס קומט אין אלגעמיין צו סופלאמענטן און וויטאמינען זענען דא מער מיינונגס פארשידנהייטן. דעריבער רופט מען אפטמאל אויך אן דעם פעלד 'קאמפלעמענטרי מעדיצין' וואס מיינט אז עס העלפט ארויס און לייגט צו צו קאנווענציאנאלע מעדיצין.

טייל אלטערנאטיוו מעדיצינען זענען פיל עלטער ווי קאנווענציאנאלע מעדיצין, א שטייגער ווי 'כינעזער מעדיצין' און אנדערע זענען רעלאטיוו-נייע ערפינדונגען א שטייגער ווי 'האומאפאטישע מעדיצין'. מיר וועלן דא ארויסלייגן א טיילווייזע ליסטע פון די הויפט קאטעגאריעס וואס גייען אריין אונטער דעם קעפל:

- **אקופאנקטשור** - דאס איז א טייל פון די אור-אלטע 'כינעזער מעדיצין' טראדיציע, דער מעטאד ארבעט דורך 'ערווערקן' געווייסע טיילן פונעם קערפער דורך שטעכן מיט גאר דינע נאדלן, און אזוי ארום ערווערקן די נאטורליכע כוחות און ענערגיע פונעם קערפער. טראץ וואס עס ווערט פאררעכנט אלס אלטערנאטיוו מעדיצין איז עס נאך אלס גאר פאפולאר אין כינע און איבער די וועלט, און שטודיעס צייגן אז עס העלפט פאר רוקן-ווייטאג, שלאפלאזיגקייט, איבל, דעפרעסיע און נאך. - עס איז אבער וויכטיג צו גיין נאר צו א פארלעסליכע פראקטיצירער פון די מעדיצין וויבאלד פילע פון די וועלכע שטעלן זיך אהער אלס מומחים זענען נישט באהאוונט דערין געווג.
- **קייראפרעקטינג** - די פעלד פון קייראפרעקטי פארנעמט זיך מיט'ן סטרוקטור פונעם קערפער, ספעציעל דער חוט השדרה, און וויאזוי עס פונקציאנירט. און באנוצט זיך מיט פיזישע מעטאדן צו אויסגלייכן די גלידער אויף צו פארבעסערן די פונקציעס פונעם קערפער. קייראפרעקטארס פארנעמען זיך הויפטזעכליך מיט רוקן-ווייטאג אדער אנדערע וויייטאגן וואס זענען פארבינדן מיט די ביינער, אבער טייל קייראפרעקטארס פארנעמען זיך אויך מיט קאפ-שמערצן, פארשידענע כראנישע פראבלעמען און אזוי ווייטער.
- **ענערגיע היילונג** - עס זענען דא פארשידענע מעטאדן וואס פארנעמען זיך מיט היילן דורך ענערגיע, די וועלכע פארנעמען זיך דערמיט גלויבן אז דער קערפער האט א געווייסע 'פלוס' פון ענערגיע וואס אויב ווערט עס צושטערט ברענגט דאס פראבלעמען, און דורך פארשידענע מעטאדן קען מען דאס אויסגלייכן, דאס נעמט אריין 'מאגנעטיק פיעלד' טעראפי, וואס ארבעט דורך מאגנעטן. און אזוי אויך 'רעיקי' וואס ארבעט דורך נוצן די ענערגיע פונעם 'היילער' צו פארריכטן די ענערגיע פונעם פאציענט. וועו עס קומט צו דעם פעלד איז גוט צו פרעגן א דעת תורה וויבאלד פילע קומען פון צווייפלהאפטיגע מקורות.
- **הערבאל מעדיצין** - דאס איז א פעלד וואס איז נאנט פארבינדן צו קאנווענציאנאלע מעדיצין, אבער איז גאר א בריטע פעלד. מיט הונדערטער סארטן געווואקסן, פלאנצן און סופלאמענטן וועלכע ארבעטן פאר פארשידענע סארטן פראבלעמען. עס ווערט געשאצט אז ארום 80% מענטשן באנוצן זיך מיט הערבאל מעדיצינען, דאס נעמט אריין שמירן, נעמען סופלאמענטן, אדער אפילו געווייסע סארט עסנווארג וואס האבן אין זיך כוחות צו היילן. ★

קוצץ פראגע?
ליינער'ס גאזעט

7458
זוכט עצות קעגן עצירות

ביטע טיילט מיט, פון ידיעות און פראקטיק, עצות וואס צו טאן פאר עצירות. יישר כח.

(-)

7459
זוכט עצה פאר פינגער-שניטן

עמיצער האט אן עצה וואס מען קען טאן פאר פינגערס ביי וועלכע עס מאכן זיך א סך גאר קליינע שניטן ביי די שפיצן, ממש העכער די נעגל? איז דא עפעס וואס מען קען שמירן אז עס זאל אוועקגיין?

(-)

7460
וויטאמינען און Osteoporosis

מען האט אנגעזאגט צו נעמען פארשידענע וויטאמינען, ווי וויטאמין סי. און די., ווי אויך זינק, פאר דער יעצטיגער קאראונא-ווירוס. איך וויל וויסן אויב צופיל פון די דערמאנטע וויטאמינען קען זיין שעדליך פאר 'אַסטיאָפאָראָסיס' (Osteoporosis)

7461
זוכט עצה פאר שלאף פראבלעם

וואס קען מען טאן פאר (Sleep Apnea) 'סליפ עפניע' (דאס איז א פראבלעם מיט אן אומגעווענליכן אטעם-ריטם דורכאויס דעם שלאף, וואס שטערט דעם מענטש פון זיך פילן אויסגערוט אינדערפרי) וואס קומט אלס רעזולטאט פון גרויסע (Tonsils) 'מאנדלען'?

(-)

7462
זוכט עצה קעגן קלינגען אין אויער

וואס קען מען טון פאר 'טיניטוס' (Tinnitus) – אזא געוויש אדער קלינגען אין די אויערן? עס שטערט זייער און נעמט אוועק (וועז דער קערפער פארלירט צופיל אדער אנטוויקלט צו וויניג ביין)?

(*)

7463
זוכט עצה פאר Gout

וואס קען מען טון פאר (Gout) 'גאַוט'? דאס איז שטארקע יסורים אין די פיס, מיט א צאל סארטן עסנווארג פון וואס מען דארף זיך צוריקהאלטן. אויב עמיצער וויסט פון א מיטל וואס מען קען אנווענדן אז עס זאל אוועקגיין, זאל ביטע לאזן וויסן.

(-)

7464
זוכט עצה פאר קיצל אין נאז

איך זוך אן עצה פאר אזא קיצל אין דער נאז וואס איך שפיר זומער פון דער היץ און וויינטער פון דער פארע וואס קומט ארויס אין דער קעלט.

(-)

7465
עצה פאר מאגן ברענעריי

אן עצה קעגן מאגן ברענעריי איז צו נעמען אויפ'ן שפיץ פון א לעפל אביסל (baking soda) באַק סאָודאַ, און דערנאך טרינקען וואסער.

(-)

7466
עצה פאר שווערן קינד-אטעם

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7064, וועגן שווערigקייט מיט א קינד'ס אטעם. (א תמצית: א 3 יעריג קינד אטעמט הויך און מ'הערט ממש ווי עפעס שטערט אים דעם אטעם. ער נעמט [Flovent] פלאו-וועזנט 2 מאל א טאג, אבער עס העלפט נישט. מיר האבן פרובירט [Albuterol] 'אלבוטעראל', וואס איז ווירקזאם אבער נישט אינגאנצן.)

עס איז איז דא א סארט אטעמען פראגראם וואס רופט זיך 'בוטעיקאו ברהידינג מעטאד' (Buteyko Breathing Method) פון פעטריק מעקיאון (Patrick McKeown). איך האב מער אינפארמאציע דערויף, און איר קענט זיך מיט מיר פארבינדן דורך דער רעדאקציע.

(-)

7467
הצעה פאר האר-וואוקס ביי קליין קינד

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7067, וואס זוכט אן עצה פאר א דריי-יעריג קינד וועמען ס'איז נאכנישט געוואקסן קיין האר. עס זיין א תוצאה פון protein) deficiency) א מאנגל אין פראטין. מען קען קערפער פארלירט צופיל אדער אנטוויקלט צו וויניג ביין)?

(*)

7468
קאלציום שטארקט ציינער און ביינער

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7056, וועלכער שרייבט אז צופיל עסיד קען זיין די סיבה צו לעכער אין די ציינער.

פון אייגענער ערפארונג ווייס איך, אז קאלציום שטארקט אלע ביינער און אויך די ציינער.

איך פלעג ליידן פון שוואכע ביינער און האב זיך גרינגערהייט געקענט צעברעכן דעם פוס אד"ג, אבער יעצט ב"ה האב איך מער נישט דעם פראבלעם.

(-)

7469
עצה וועגן ווייסע האר ביי א יונגערמאן

איך וויל רעאגירן אויף בריוו #7070, וואס זוכט אן עצה פאר ווייסע האר ביי א יונגערמאן אין די נידעריג-צוואניגער יארן.

איך וויל איבערגעבן די עצה פון נעמען די רואיגקייט. ביטע טיילט מיט אויב איר ווייסט פון אן עצה.

(*)

7470
מומחה רעקאמענדאציע פאר קינדער-ארטרייטיס

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7039, וועלכער זוכט א גוטן דאקטער פאר (Juvenile Arthritis) ארטרייטיס ביי קינדער. (א תמצית: אן אומבאקווועמער מצב אז די הענט ציטערן און מען קען דאס נישט קאנטראלירן. דער בריוו זוכט מעדיצינישע עצות און רעקאמענדאציעס, ווי אויך נאטירליכע מיטלען.)

עס איז דא גאר א גוטער (Reumatologist) 'רומאָטאַלאַדזשיסט' מיט'ן נאמען (Dr. Beth Gottlieb) דר. גאטליעב, 516-472-3700. זי האט אנהייבן אויפנעמען פאציענטן אין עזרת חולים אין מאנרא.

(-)

7471
עצה פאר מויל-געזונט

אן עצה פטור צו ווערן פון א שווערן מויל-געזונט איז, אויסצושווענקען דאס מויל מיט (listerine mouthwash) 'ליסטערין' מויל-שווענק.

(-)

ליינער'ס גאזעט

«זייט 13

דעזיז׳ (Graves' Disease), און מיר זוכן עצות פון מענטשן וואס האבן ידיעות פון אייגענער אדער אנדערער ערפארונג וואס צו טאן דערוועגן.

עמיצער אין דער משפחה האט געמומען א ׳טייראָוד אַנטי-באַדי׳ טעסט (Thyroid Anti-body Test), וואס האט געוויזן אז דער TSI – Thyroid stimulating) ׳טייראוד immunoglobulin) סטימולעיטינג אימיונאָגלאַבין׳ שטאפל שטייט צו הויך.

דאס משמעות פון א צו הויכן טי-עס-איי שטאפל מיינט געווענליך, אז דער אימיון סיסטעם אטאקירט בטעות דעם ׳טייראָוד גלענד׳ (thyroid gland) — אזא ערל וואס לויפט אין פראנט פונעם האלז, ממש אונטער דעם ביין וואס שטארט ארויס פון פראנט. דער ׳טייראָוד גלענד׳ הייבט אין דעם פאל אן צו פראדוצירן א באזונדערס-גרויסע מאס פון הארמאנען, וואס גייען אריין אינעם בלוט. דאס קען ברענגען ׳גרעיווס דעזיז׳ (Graves' Disease), וואס איז אומשטאנד גורם צו זיין קאמפליקאציעס.

אין אונזער פאל האט ׳גרעיווס דעזיז׳ אפעקטירט די אויגן, און מיר זוכן מענטשן מיט עצות און מער אינפארמאציע וואס ס׳איז דא צו טאן דערוועגן.

(-)

7454

רעקאמענדירט עצה פאר קלינגען אין אויערן

ביי מיר האט זיך געמאכט א פראבלעם פון וואס מען הערט צומאל ביי מענטשן, אז עפעס אין אויערן הייבן אן קלינגען. עס פילט זיך ווי מען וואלט געהאט א מאשינדל אין די אויערן, וואס לאזט ארויס אזא קלאנג.

איך האב זיך פאר דעם צווענ געוואנדן צו א מומחה מיט׳ן נאמען דר. לאמבינאו (Dr. Lombino), וועלכער האט מיר אנגעווויזן אז דאס קלינגען קומט פון פראבלעמען מיט׳ן ׳אַדרינעל גלענד׳ (adrenal gland).

די ׳אודרינעל גלענדס׳ זענען אזעלכע רערלעך וואס געפינט זיך העכער די נירן. זיי פראדוצירן פארשידנערליי הארמאנען (hormones). אויב די ׳אודרינעל׳ ווערט אומבאלאנצירט און הייבט אן פראדוצירן צופיל אדער צו ווייניג פון איין אדער עטליכע הארמאנען, קענען זיך דערפון אנטוויקלען פארשידענע פראבלעמען אינעם קערפער. דאס קלינגען אין די אויערן איז איינע פון די שווערigקייטן וואס אזא זאך קען ברענגען.

דר. לאמבינאו האט מיר געגעבן א געוויסע האמעאפאטישע רפואה (homeopathic remedy) וואס איז געמאכט ספעציעל פאר דעם פראבלעם, און דאס האט ב״ה גלייך געהאלפן. דר. לאמבינאו׳ס טעלעפאן נומער איז 845-783-9797.

(-)

7455

רעקאמענדירט מומחה פאר פארשפעטיגטער אנטוויקלונג

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7123, וועלכער זוכט עצות און חיזוק פאר א קינד מיט א שפעטער אנטוויקלונג. [אין תמצית: מיר האבן א קינד וואס קען נאכנישט רעדן אדער גיין. די געוועלכע טעראפי׳ס וואס ווערט צוגעשטעלט דורך די שטאטישע פראגראמען העלפן נישט. מיר וואלטן שטארק מכיר טובה געווען פאר עצות אדער אפילו חיזוק פון אייגענער ערפארונג.]

קודם, א רעקאמענדאציע פון אייגענער ערפארונג. מיר האבן זיך געפלאגט מיט דער זעלבע נושא, און האבן ב״ה מצליח געווען ביי א קייראפראקטאר (Chiropractor) מיט׳ן נאמען דר. ראַפאַעל האַרבעטער (Dr. R. Harbater). דער טעלעפאן נומער פון זיין אפיס איז 718-621-2550.

מיר האבן געהאט דעם פראבלעם ביי עטליכע קינדער אויף עטליכע אופנים — פון שפעט אנהייבן גיין, ביז אנדערע וואס האבן שפעט אנגעהויבן רעדן. מיר האבן אין יעדן פאל ב״ה מצליח געווען דורך דעם מומחה, און ביי אלע קינדער האבן מיר געזען א שטארקן שינוי לטובה. אפילו אין די פאלן וועו מיר האבן נישט געטראגן דאס קינד אזוי אפט ווי רעקאמענדירט, האבן מיר פארט געזען א גרויסע מאס פראגרעס אין דעם קינד׳ס אנטוויקלונג.

(-)

7456

מעגליכע סיבה פאר האר-פארלוסט ביי בחורים

כ׳וויל זיך באציען צו בריוו #7171, וואס גיט אן עצה פאר א יונג מיידל ביי וועמען די האר האט אנגעהויבן ארויספאלן.

איך וויל צולייגן, אז דער זעלבער פראבלעם קען זיך אויך מאכן ביי בחורים, וועמען די האר פון די פיאות אדער בארד הייבן אן ארויספאלן. אין צוגאב צו די אנווייזונגען וואס ווערן ארויסגעברענגט אינעם פריערדערמאנטן בריוו (״מיר זענען געגאנגען צו עקספערטן וועלכע האבן מיר געזאגט אז דאס קומט פון נישט עסן גענוג גענוג פראטאין אין איר דיעטע. איך האב אנגעהויבן קאכן פלייש און פיש מיט ספעציעלע רעצעפטן, אז דאס עסן איז ארויסגעקומען גענוג געשמאק און זי האט זיי אנגעהויבן עסן.״), איז ביי בחורים פאראן נאך א נקודה. דער בליטש וואס ווערט אריינגעלייגט אין מקוה האט אן אייגנשאפט פון אפשוואכן די האר-ווארצלען, וואס קען פירן צו האר-פארלוסט. דערפאר איז ראטזאם פאר זיי איז דא נאך אפצוואוואשן די פיאות מיט הייס וואסער יעדעס מאל נאך דער מקוה, כדי אפצו׳פטר׳ן די האר פון די פיאות און בארד פונעם בליטש.

(-)

7457

מעגליכע סיבה פאר 'ענקאפרעסיס'

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7029, וואס בעט אן עצה פאר א יונג קינד מיט (encopresis) ׳ענקאָפרעסיס׳. (א תמצית: א צען-יעריג קינד וואס מוטשעט זיך מיט ׳ענקאָפרעסיס׳ – א צושטאנד, וואס נעמט זיך פון פארשידענע פסיכאלאגישע און פיזישע סיבות, צוליב וועלכע דאס קינד האלט זיך איין פון ארויסגיין און בכלל קען נישט געהעריג קאנטראלירן דאס ארויסגיין.)

ווי עס קוקט מיר אויס איז דאס גאר שטארק מעגליך א סימפטאם פון (Hirschsprung's Disease) ׳הירשפרונג׳ס דעזיז׳. (דאס איז א פראבלעם אין דער גרויסער קישקע, וואס קומט פון פעלנדע נערוו-צעלן אין די קישקע-מוסקולען, און שטערט דעם ארויסגאנג-סיסטעם פון פונקציאנירן געהעריג.)

(*)

המספיק האום-קעיר
גאזעט

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

המספיק האום קעיר געזונטהייט סעריע:

א קורצע איבערזיכט אויף 'ארטרייטיס' – וואס איז דאס, וויאזוי דיאגנאזירט מען דאס און וואס זענען די באהאנדלונגען

"ארטרייטיס" איז א צושטאנד מיט וועלכע פילע זענען באקאנט, אבער ווייניג זענען באהאוונט צוליב דעם וואס עס איז אייגענטליך א שם הכולל פון פילע פראבלעמען. צומאל א לייכטע צושטאנד וואס פאדערט לייכטע באהאנדלונג, און אמאל א שווערע און קאמפליצירטע מצב וואס קען שוועד מאכן דאס לעבן. אבער מיט די ריכטיגע הילף און באגלייטונג און סייעתא דשמיא קען מען מיט דעם לעבן געזונטערהייט, און מיר האפן אין די קומענדיגע שורות צו געבן א שטיקל איבערבליק וואס זאל אביסל לייכטער מאכן צו פארשטיין דעם פראבלעם, ספעציעל אויב איר – אדער א פאמיליע מיטגליד – איז דיאגנאזירט געווארן דערמיט.

לאמיר אנהייבן מיט דאס וואס 'ארטרייטיס' - דער בוכשטאבליכער אפטייטש פונעם וואס איז 'ביינער אנצינדונג' – און עס איז טאקע נישט קיין ספעציפישע פראבלעם אויף א ספעציפישע חלק פונעם קערפער, נאר דאס נעמט אריין אונטער זיך ארום דרייסיג באזונדערער סארטן פראבלעמען. און עס קען זיין אויף פארשידענע שטאפלן. ווי דערמאנט, אמאל איז עס גאר מילד, און אמאל קען עס שטארק קאמפליצירט מאכן דאס טאג-טעגליכן לעבן.

ארטרייטיס איז א ברייטע און טיפע מקצוע, און יעדע פאל דארף מען באזונדער איבערשמועסן מיט עקספערטן, אבער עס איז גוט צו זיין אביסל באהאוונט דערמיט. און וויבאלד די מערסט-אפטע סארטן ארטרייטיס זענען 'אסטעא-ארטרייטיס' (osteoarthritis) און 'רעמאטויד-ארטרייטיס (rheumatoid) – דעריבער וועלן מיר געבן א שטיקל איבערזיכט אויף די צוויי סארטן ארטרייטיס ווי ווייט מעגליך אין די קורצע ראמען פון דעם גאזעט.

די ביינער זענען באשיצט מיט א 'טישו' וואס איז אזוי ווי א שוץ-מיטל אויף די ביינער וואס רופט זיך 'קארטילאדזש' - 'אסטעאו-ארטרייטיס' איז א צושטאנד אין וועלכע די 'טישו' וועלכע האלט די ביינער צוזאם ביי די 'דזשוינטס' הייבן אן ברעקלן. עס מאכט זיך אין די טיילן פונעם קערפער וואס האבן דזשוינטס, ספעציעל די קניען, היפטן, און די הענט. וויבאלד די 'טישו' וואס באשיצט די ביינער ביים זיך באווגן וועלן אפגעשוואכט הייבן די ביינער אן זיך צו 'אריינרייבן' איינע אין די אנדערע וואס ברענגט אנצידונג און יסורים, און צומאל קען עס פארשווערן דעם באווגונג.

'רעמעטויד ארטרייטיס' איז א צושטאנד אין וועלכע דער אימיון סיסטעם זעלבסט אטאקירט די טישו פון די ביינער. עס איז צווישן די 'אויטא-אימיון' דיזיזעס וועלכע פאסירן ווען דער מענשטליכער אימיון סיסטעם וועלכע איז געמאכט אונז צו באשיצן פון מחלות טוט בטעות אידענטיפיצירן 'פיינט'. דאס איז א כראנישע צושטאנד אזוי ווי למשל 'קראונס' און אנדערע אויטא-אימיון דיזיזעס.

די הויפט חילוק צווישן די צוויי איז אז 'אסטעאו-ארטרייטיס' פאסירט צוליב דעם וואס די טישו ווערט אפגעשוואכט, און עס קען צומאל פאסירן בלויז אויף איין האנט אדער פוס. אבער 'רעמאטויד' – וויבאלד עס איז אן אויטא-אימיון דיזיז ווען דאס געווענליך עפעקטירן מערערע חלקים פונעם קערפער, אדער לכל הפחות ביידע זייטן, ווי ביידע הענט אדער ביידע פוס צוגלייך. אבער רוב פעלער פון 'ארטרייטיס' זענען אסטעאו-ארטרייטיס' און עס פאסירט הויפטזעכלעך אויף דער עלטער.

סימפאטמען, אזוי ווי מיט רוב זאכן, קען מען דאס נישט אליין דיאגנאזירן, און מען דארף א ספעציאליסט, אבער פאלגנד זענען עטליכע זאכן וואס קענען אנדייטן סימנים פון ארטרייטיס: עס שפירט זיך געשוואלן אדער א 'הייסקייט' ביי די ביינער; שטארקע און טיפע ווייטאג ביים זיך בייגן אדער באווגן; עס איז שווער צו באווגן די הענט און פוס אינדערפרי ביים אויפשטיין.

באהאנדלונג, ווי דערמאנט זענען דא פארשידענע סארטן שטאפלן אין ארטרייטיס, עס זענען דא אזעלכע וואס מען קען העלפן מיט אביסל פיזישע טעראפי, און אמאל דארף מען אן אפעראציע. וועלן עס קומט צו אפעראציע זענען דא פארשידענע סארטן מהלכים, הויפטזעכליך מאכט מען אדער א 'דזשוינט ריפלעיסמענט' אפעראציע אין וועלכע מען ערזעצט דעם ביין מיט א פאלשע ביין, אדער א 'דזשוינט ריפעיר' אפעראציע' אין וועלכע מען נעמט 'טישו' פון אנדערע ערטער און מען לייגט עס אויפ'ן עפעקטירטן ארט.

אבער אזוי ווי אלעמאל איז דא אויך גילטיג דער כלל פון "פארמיידן איז די בעסטע רפואה" און זיכער מאכן אז מען עס א געזונטע דיעטע און מען מאכט איבונגען. צוויי זאכן וועלכע נידערן שטארק די ריזיקע פון ארטרייטיס. ★

המספיק האום קעיר געזונטהייט סעריע:

אינסאמניע: א גוטע נאכט שלאף איז וויכטיג פאר'ן געזונט – וואס טוט מען אבער אויב מען ליידט שלאפלאזיגקייט.

א גוטע נאכט שלאף איז נישט נאר וויכטיג אויף צו זיין אויסגערוהט און קאנצעטרירט בייטאג, שלאף איז א פונדאמענטאלע מענטשליכע געבורויך און מען דארף עס האבן אויף צו פירן א געזונטע לעבן. אן קיין שלאף ווערט דער אימיון סיסטעם אפגעשוואכט און דער מענטש האט נישט די נויטיגע כח צו באקעמפן שוואכקייטן און די עפעקט דערפון גייט פיל ווייטער ווי בלויז מידעקייט און דאס זיין אויסגעמאטערט. שלאף דינט גאר וויכטיגע פונקציעס אינעם מענטשליכן קערפערליכן סיסטעם, און א מאנגל אין שלאף קען ברענגן פארשידענע פראבלעמען, אריינגערעכנט מיט'ן בלוט צירקולאציע און דער הארץ, און שוין אפגערעדט פון זכרון און גוטע מח פונקציע. דאס איז אויסער דעם וואס א מאנגל אין שלאף ברענגט אויסער מידעקייט אויך אומעטיגקייט און נערוועזיגקייט.

שלאפלאזיגקייט - אדער מיט איר מעדיצינישע טערמין "אינסאמניע" - קען זיין א צייטווייליגע אריבערגאנג וואס רופט זיך 'אקיוט', אבער עס קען אויך זיין 'כראניש' ספעציעל אויף דער עלטער. עס איז אויך דא א דריטע סארט וואס רופט זיך 'קא-מארביד' וואס מיינט אז עס איז בלויז א זייטיגע סימפטאם פון אן אנדערער פראבלעם, למשל אנקזייעטי וכדומה. און וואס מיר רעדן דא איז הויפטזעכליך דער צווייטער סארט, 'כראניש' וואס מאכט זיך בעיקר אויף דער עלטער. א געשאצטע צען פראצענט פון די באפעלקערונג ליידט פון דעם.

עס זענען דא צוויי סארטן 'אינסאמניע'. די ערשטע וועו מען קען נישט איינשלאפן ביינאכט, און דאס צווייטע איז אינסאמניע פון די 'שלאף קוואליטעט' - וועו מען וועקט זיך אסאך אויף אינמיטן די נאכט און מען קען נישט דורכשלאפן. די ערשטע רופט זיך 'אנסעט אינסאמניע' (onset Insomnia) און די צווייטע רופט זיך 'מיינטענענס אינסאמניע' (maintenance insomnia) און ביידע זענען וויכטיג צו באהאנדלן, ווייל אפילו מען שלאפט דורך די נאכט אבער אויב מען וועקט זיך אסאך אויף איז די שלאף קוואליטעט שוואכער.

עס איז וויכטיג צו גיין צו א דאקטאר וועו מען באמערקט אז עס ווערט שווערער צו שלאפן, דער דאקטאר וועט געווענליך מאכן א טיירויד אונטערזוכונג און בלוט טעסט, זיכער מאכן אז עס איז נישט א סייד עפעקט פון עפעס א מעדיצין (עס מאכט זיך אפט אז געוויסע מעדיצינען ברענגען שלאפלאזיגקייט) און דאן אויספרעגן איבער אייערע געווואוינהייטן און סדר היום, און צומאל שיקן צו א 'שלאף צענטער' וואו מען שלאפט דורך די נאכט פארבינדן צו מאניטארס צו בעסער פארשטיין וואס דער פראבלעם איז און וויאזוי דאס צו באהאנדלן. רוב מאל וועלן דאקטוירים רעקאמענדירן געווויסע טוישן צום סדר היום, און צומאל טאבלעטן אדער נאטורליכע סופלאמענטן.

שלאפלאזיגקייט איז א פעלד וואס ווערט אסאך געפארשט, אבער עס איז נישט אלעמאל קלאר פון וואס שלאפלאזיגקייט

זייט 18 »

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

המספיק נייעס

אינטערעסאנטע לערן-פראגראמען אין 'סטרייוו' פראגראם אינעם 'המספיק אוו ראקלענד' דעי-העב האט גאר פאזיטיווע אפקלאנג

"אן אויפרייס פון א פראגראם איז עפעס וואס מען הערט אפט איבער דעם 'סטרייוו' אפטיילונג אינעם דעי-העב פון 'המספיק אוו ראקלענד. אבער די ווערטער האבן געקריגן א נייעם באדייט מיט די לעצטע שפעגרישע פראגראם. דער 'סטרייוו' אפטיילונג איז דעזיגנירט פאר הויך-פונקציאנירנדע מיידלעך אין די עלטער פון הויך שולע מיט'ן ציל זיי צו אנגרייטן צום לעבן מיט א רייכע פראגראם פון וויכטיגע ידיעות און אייגנשאפטן. דאס לעצטע פון די פילע פראגראמען האט אריינגענומען אינטערעסאנטע כעמישע עקספערימענטן און 'אויפרייסן' צו ציען די נייגער אין באקאנטמאכן פאר די תלמידות נייע ידיעות.

דער פראגראם, וועלכע האט געהאט א שטארקע אפקלאנג, איז בלויז איין ביישפיל פון די פילע גאר רייכע און אינטערעסאנטע פראגראמען וועלכע זענען א טייל פון די מיסיע פון סטרייוו: צו מאכן דאס לערנען געשמאק און אינטערעסאנט. און פארזיכערן אז יעדעס מיידל קען מיטהאלטן וויל מיטהאלטן צוליב די געשמאקע און צוציענדע וועג אין וועלכע די לימודים ווערן איבערגעגעבן. און אז יעדע מיידל אנטוויקלט איר אייגענע געשמאק און טאלאנטן אויף צו שפירן זעלבסט-שעצונג און צופרידנקייט.

'סטרייוו' מיינט שטרעבן, און די שטאב האט טאקע גאר הויכע שטרעבונגען. זיי ארבעטן מיט הארץ און נשמה צו אויפבויען די תלמידות צו זייערע העכסטע מעגליכקייטן און זיי אנגרייטן צום לעבן אז זיי זאלן קענען שטיין אויף די אייגענע פוס. זיי זאלן קענען פירן א פרייליכע און געזונט לעבן, פיל מיט זעלבסט-זיכערקייט און צופרידנקייט. מען שטרעבט אז יעדעס מיידל זאל אריסגיין פון דארט מיט אירע טאלאנטן אנטוויקלט און מיט די ידיעות וואס פעלט זיך אויס פאר'ן לעבן. און אז דאס לערנען זאל זיין לייכט און געשמאק.

אויף צו ציען די אינטערעסע און נייגער פון די תלמידות קומט די דירעקטארין מרת הערצל אויף מיט געניאלע און קרעאטיווע געדאנקן. און וועז עס איז געקומען צו לערנען 'כעמישע עקספערימענטן' האט זי אוועקגעשטעלט א פראגראם וועלכע האט נישט בלויז דעמאנעסטרירט וואס מען האט געלערנט מיט לעבעדיגע ביישפילן, נאר האט געהאלטן די מיידלעך פארגאפט און געשפאנט און דערביי פארשטערקערט זייערע אינטערעס אין לערנען נייע זאכן אין אלגעמיין. זענעדיג וויאזוי אפילו מיט פשוטע פראדוקטן וואס מען פארמאגט אין שטוב קען מען עקספערימענטירן און ערצייגן וואונדערליכע זאכן. א זאך וואס עפנט אויף די מיידלעך צו האבן א נייגער איבער די נושא און אין אנדערע נושאים וועלכע זיי לערנען.

אלס טייל פון דעם פראגראם האט די שטאב געמוצט 'שטוב פראדוקטן' אזוי ווי בעיקינג סאודע, באלאנען, סאודע, און אזוי ווייטער. און מען האט געצייגט פארשידענע עקספערימענטן וויאזוי די כעמיקאל רעאגירן איינע צו די אנדערע אויף אינטערעסאנטע וועגן, און אזוי אויך אומשעדליכע 'אויפרייסן' וועלכע ברענגן שטוינונג און איבעראשונג איבער די גאר פארצווייגטע און וואונדערליכע וועלט פון פיזיקס און וויסנשאפט. די זעלבע 'כעמישע רעאקציעס' זענען אויף א קלענערע פארנעם א טייל פון די טאג-טעגליכע ווירטשאפט פון קאכן און באקן, און מיט'ן פארשטיין וויאזוי כעמיקאלן רעאגירן איינע צו די צווייטע קענען זיי בעסער פארשטיין פילע אנדערע וויכטיגע באגריפן.

די מיידלעך האבן מיטגעהאלטן מיט שטוינונג וויאזוי די דירעקטארין גיסט אריין אפאר לעפל 'בעיקינג סאודע' אין א באלאן, דער באלאן איז געווען צוגעשטשעפעט צו א אויפגעשניטענע פלאש אין וועלכע עס איז געליגן 'עסיג' און באלד וועז די צוויי קומען אין באירונג ווערט דער באלאן אויפגעבלאזן. און אזוי אויך נאך ענליכע אינטערעסאנטע עקספערימענטן וואס האט געהאלטן די מיידלעך געשפאנט.

"דער ציל דערפון איז צו עפענען זייער נייגעריגקייט" זאגט אונז מיס. הערצל. די אינטערעסאנטע עקספערימענטן זענען אזוי ווי די 'פארשפייז' אויף צו עפענען דעם אפעטיט צום עסן. די זעלבע זאך וועז זיי זעען וויאזוי די מושגים וועלכע מען לערנט האט א פאקטישע נוצן אין די 'עכטע וועלט' עפנט דאס אויף מער חשק און נייגעריגקייט צום לערנען און צו וועלן פארשטיין מער. און אזוי ארום זיך איינקויפן וויכטיגע ידיעות.

דאס איז בלויז איין ביישפיל פון איין נושא. דער זעלבער צוגאנג ווערט געוצט אויף די צענדליגע לערן-פראגראמען צווישן די וועגט פון 'סטרייוו' — אלעס מיט'ן זעלבן ציל: צו אנגרייטן די מיידלעך צום לעבן, באריכערן זייערע ידיעות און אריסברענגען זייערע טאלאנטן. און דער וועג וויאזוי מען קומט אן דערצו איז דורך מאכן דאס לערנען נישט נאר אינטערעסאנט און באלערנד נאר אונטערהאלטנד און צוציענד, אלעמאל מיט נייע געדאנקן און נייע אויסטרעפן אויף צו פארזיכערן אז עס ווערט נישט לאנגווייליג.

די שפעגרישע און קרעאטיווע חינוך צוגאנג פון 'סטרייוו' איז ווארשיינליך די סיבה פארוואס דער פראגראם געניסט פון אזא שטארקע פאפולאריטעט. "די מיידלעך האבן הנאה און קענען קומ ווארטן צו גיין אין דעי-העב, זיי קומען אהיים און די פנים שיינט זיי פון גליק" זאגט איינע פון די עלטערן פאר'ן גאזעט. און דאס איז טאקע נישט אומזיסט, ווען מען לייגט אריין אזויפיל קאפ און מח צו מאכן דעם פראגראם סיי אינטערעסאנט און סיי באלערנד איז נישט קיין וואונדער אז מען זעט אזא שטארקע הצלחה.

אינסאמיע: א גוטע נאכט שלאף איז וויכטיג פאר'ן געזונט - וואס טוט מען אבער אויב מען ליידט שלאפלאזיגקייט.

« זייט 16

נעמט זיך, אבער אין רוב פעלער איז דאס פארבינדן מיט סטרעס, וויבאלד סטרעס מאכט דעם קערפער 'הייפער-אקטיוו' וואס דאס שטערט די קערפער פון נאכלאזן און איינשלאפן. אבער אסאך מאל נעמט זיך עס פון געוויסע געוואוינהייטן און א געוויסע צושטערטע סדר היום, וואס טוט שטערן דעם נאטורליכן קערפערליכע נאטור צו שלאפן ביינאכט וואס רופט זיך די 'סערקעדיען ריטם.'

אסאך פארשער זאגן אז זינט די ערפידנונג פון עלעקטעריק, און ספעציעל בלויע ליכט פון סקרינס א.ד.ג. זעט מען א שטארקע אויפשטייג אין שלאפלאזיגקייט ויבאלד די מח קריגט סיגנאלן פון ליכטיגקייט וואס רעדוצירט די צאל 'מעלאטאנין' וואס די מח פראדוצירט געווענליך אין די נאכט שטונדן, דעריבער איז ראטזאם נישט צו קוקן אויף קיין סקרינס און ארבעטן אויף א קאמפיוטער אין די שפעטער אוונט שטונדן.

אזוי אויך איז ראטזאם נישט צו טון קיין שווערע אקטיוויטעטן וואס פאדערט קאנצעטראציע אין די אונט שעות, נישט צו פארברענגן אין בעט מיט ליינען אדער אנדערע אקטיוויטעטן און נוצן דעם בעט בלויז אויף צום שלאפן, נישט דרימלן אינמיטן טאג, און פארשטייט זיך אוועקשטיין פון קאפאין און אלקאהאל וועלכע זענען די ערשטע שטערער פון א געזונטע נאכט שלאף.

בס"ד

INTRODUCING

INTEGRATED HEALTH

A Hamaspik initiative.
Available to mainstream Medicaid members, 21+ years, with chronic medical or behavioral conditions.

MEDICAL | BEHAVIORAL | PSYCHIATRIC | ADDICTIONS

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

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

טאבלעטן

פרישע שטודיעס **צווייפלן איבער בענעפיטן פון פיש אויל** פאר'ן ארץ

קליוולאנד - אין די לעצטע פאר יאר האט מען געהערט אסאך, סיי אין די נייעס און סיי אין די מעדיצינישע וועלט, איבער די אויסטערלישע געזונטהייט בענעפיטן פון פיש אויל – אויך באקאנט אלס אמעגא-3. פאר'ן ארץ און אין אלגעמיין. אבער פרישע שטודיעס צייגן אז טייל פון די פריעדיגע געפונסן זענען עטוואס איבערגעטריבן, און אז עס איז דא א גרויסע אונטערשייד וועו עס קומט צו די פארשידענע סארטן פיש אויל וואס געפונען זיך אויף די מארקעט וועו עס קומט צו זייערע בענעפיטן.

דער שטודיע וואס איז פארעפנטליכט געווארן אינעם פרעסטידזשפולן 'דזשורנאל פון אמעריקאנער מעדיצין' איז דורכגעפירט געווארן אינעם 'קליוולאנד קליניק' און האט אריינגענומען טויזנטער מענטשן וואס האבן גענומען טעגליך היכע דאזעס פון אמגעא-3 און עס שטעלט זיך ארויס אז דאס האט נישט רעדוצירט די ריזיקע פון ערנסטע ארץ פראבלעמען און היכע בלוט דרוק.

אבער דאס מיינט נישט אז דאס האט נישט קיין בענעפיטן בכלל. דער שטודיע צייגט קלאר אז געוויסע סארטן פיש אויל האבן פאזיטיווע עפעקטן אויפ'ן קערפער, דער שטודיע צייגט אז די סארט פיש אויל וואס ווערט פארקויפט מיט א 'פרעסקריפשאן' וועלכע רופט זיך 'אי-פי-עי' פיש אויל האט די שטערקסטע אפעקט, און אזוי אויך די 'די-עידש-עי' פיש אויל. אבער פילע אוועו-די-קאונטער פיש אויל האבן זיך ארויסגעשטעלט גאר קנאפ.

אמעגא 3 איז א ווייטאמין וואס געפונט זיך אין פיש, ניסלעך, און אין געוויסע גרינצייג

דער פראבע איז דורכגעפירט געווארן מיט 13 טויזנט פאציענטן וואס זענען אין ריזיקע גרופעס, און נעמען שוין סטאטין פאר היכע בלוט דרוק. זיי זענען צוטיילט געווארן אין גרופעס. יעדע גרופע האט גענומען אן אנדערע סארט פיש אויל, און איין גרופע האט געקריגן 'פלאסיבאו' טאבלעטן פון קארן אויל. און ביי די ענדע האט זיך ארויסגעשטעלט אז די בענעפיטן פון פיש אויל זענען וויניגער ווי מען האט געשאצט.

געוויסע פאציענטן האבן אנטוויקלט הארץ פראבלעמען וועו זיי האבן גענומען היכע דאזעס פון צוויי סארטן פיש-אויל וואס טוט אנדייטן אז דער מארקעט פאדערט מער רעגולאציע, און וויטערדיגע שטודיעס איבער מעגליכע זייטיגע אומגעווינטשענע עפעקטן פון פיש אויל. ★

עף-די-עי וואַרפט אפ פארלאנג צו באשטעטיגן לאנג-ערוואַרטעטע **'אלצהיימערס' מעדיצין**

וואשינגטאן - א פעדעראלער פאנעל פון עקספערטן האבן נאך לאנגע דיסקוסיעס אפגעווארפן דעם באשטעטיגונג פון א פרישע מעדיצין פאר אלצהיימערס, זאגנדיג אז די דראג פירמעס און וויסנשאפטלער האבן נישט באוויזן צו ברענגען איבערצייגנדע באווייזן אז דער מעדיצין איז טאקע עפעקטיוו און אומשעדליך, און דערמיט אנטוישט די ערוואַרטונגען פון פילע מענטשן און דאקטוירים איבער די וועלט וועלכע האבן ארויסגעקוקט דערויף אלס דער ערשטער נייע מעדיצין פאר אלצהיימערס אין איבער צוואנציג יאר.

דער פאנעל פון עקספערטן האבן דערלאנג זייער רעקאמענדאציע פאר די אגענטור, אבער דער אגענטור האט נאך אלס די רעכט נישט זיך צו רעכענען דערמיט, וויבאלד די באשלוסן פונעם פאנעל איז נישט בינדענד, אבער ווי עס שיינט וועט דער 'אדוקאנעמאב' מעדיצין, פאבריצירט דורך די פירמע 'בייאגען' נישט קריגן דעם גרינעם ליכט וועלכע די פירמע האט פארלאנגט, דערלאנגנדיג דערמיט א שטארקע קלאפ פאר די פירמע וועלכע האט געמאכט א גרויסן טומעל ארום דעם מעדיצין און עס ארויסגעהויבן אלס א מעדיצינישע וואונדער.

טראץ די רעקאמעדאציעס פונעם פאנעל האט דער הויפט דאקטאר פונעם עף-די-עי דר. בילי קאהן געזאגט אז "די פארש ארבעט וועלכע צייגט אז דער מעדיצין איז עפעקטיוו איז פארט שטארק, און מען וועט דארפן פאסן א באשלוס", אבער מיטגלידער אינעם פאנעל זענען ארויסגעקומען אפענערהייט קעגן זיינע וועדטער, און איינער פון זיי, דר. קעילעב אלעקסאנדער איז ציטירט געווארן זאגנדיג "מיר האבן געטראפן איבער צוועלף לעכער אין די פארשונג און אין די פראבעס, און עס וועט זיין אומפאראנטווארטליך דאס צו באשטעטיגן פאר עס ווערט געמאכט נאך פארש ארבעט".

דער באשלוס פונעם פאנעל איז געווען א גרויסע אנטוישונג, הויפטזעכליך וויבאלד עס איז געקומען נאכדעם וואס די אינערליכע עקספערטן אינעם אגענטור האבן שוין געהאט אנגעהויבן דעם פראצעדור פון עס באשטעטיגן, און עס האט געזאלט זיין דער סאמע ערשטער מעדיצין וועלכע האט פארשפראכן צו העלפן מיט די קאגניטיווע פראבלעמען פון אלצהיימערס, אנדערש ווי אנדערע מעדיצינען וועלכע טוען בלויז עטוואס לינדערן די סימפטאמען, די פירמע האט געהאט געזאגט אז דאס איז גאר ווירקזאם פאר מענטשן מיט מילדע אלצהיימערס – א צושטאנד וואס עפעקטירט איבער צוויי מיליאן מענטשן אין אמעריקע. ★

דאקטוירים צוטיילט איבער מעגליכקייט **פון מולטי-טאבלעט** פאר מענטשן מיט ריזיקע **פאר הארץ פראבלעמען**

קאנאדע - פילע עלטערע מענטשן, אדער מענטשן מיט הארץ פראבלעמען זענען באקאנט מיט די שווערigקייט פון נעמען מערערע טאבלעטן טעגליך, און צומאל קען דאס ברענגען צומישענעניש און פארנאכלעסיגקייט. דעריבער האבן קאנאדישע פארשער דורכגעפירט א לענגערע איבערזיכט איבער די מעגליכקייט פון נוצן איין טאבלעט וועלכע אנטהאלט עטליכע מעדיצינען וועלכע וועלכע וועלכע אפט פארשריבן צוזאמען, און אזוי ארום פארשפארן דעם קאפ וויטאג פון האלטן חשבון אויף מערערע מעדיצינען.

די רעדע איז פון איין טאבלעט וועלכע נעמט אריין פיר באזונדערע מעדיצינען פאר בלוט דרוק, קאלעסטראל, און אספירין. אלע פון זיי זענען געצילט צו פארמיידן הארץ פראבלעמען. דער פארשלאג פאר אזא טאבלעט ווערט ערנסט גענומען אין באטראכט דורך די 'אמעריקאנער הארץ פאראיין' וועלכע האבן געשטעלט דעם פראגע אין צענטער פון זייער יערליכע פארזאמלונג פון טויזנטער עקספערטן, און געזוכט צו אפשאצן די בענעפיטן און מעגליכע נעגאטיווע רעזולטאטן פון אזא געדאנק.

שטודיעס צייגן אז ווי מער טאבלעטן א פאציענט דארף נעמען טעגליך, אלס העכער זענען די שאנסן אז מען פארגעסט, דעריבער האבן די פארשער דורכגעפירט א שטודיע צו אבזערווירן דעם עפעקט פון צוזאמענשטעלן עטליכע מעדיצינען אין איין טאבלעט. די שטודיע האט אריינגענומען איבער פינף טויזנט מענטשן העכער פופציג יאר מיט געוויסע ריזיקעס פון אנטוויקלן הארץ פראבלעמען, און האלב האבן געקריגן דעם טאבלעט און האלב האבן געקריגן א 'פלאסיבאו' צו מעסטן די ריכטיגע עפעקט.

פארשער זאגן אז די וועלכע האבן גענומען דעם טאבלעט האבן געזען א 31% רעדוקציע אין הארץ פראבלעמען, און ברענגן אויף די מעגליכקייט אז פארשרייבן איין אזא פיל פאר מענטשן מיט א ריזיקע פאר הארץ פראבלעמען און הויכע בלוט דרוק קען ברענגען בעסערע רעזולטאטן ווי ווען מען פאשרייבט עטליכע מעדיצינען.

די פארשער זאגן אז דאס איז נאר די ערשטע פראבע, און עוועטועל וועלן זיי דאס צופאסן מיט פארשידענע סארטן קאטעגאריעס און שטארקייטן פון די דאזעס עס זאל זיין מער צוגעפאסט פאר פארשידענע גרופעס אין פארשידענע אומשטענדן, און פילע דאקטוירים זענען ענטוזיאסטיש דערוועגן זאגנדיג אז דאס קען זיין א לייכטע לעזונג פאר מיליאנען פאציענטן. אבער פילע דאקטוירים זענען סקעפטיש דערוועגן, זאגנדיג אז דאס קען האבן אומגעווינטשענע קאנסעקווענצן און ברענגען דערצו אז מענטשן זאלן נעמען מעדיצינען וואס זיי דארפן נישט האבן און דאס קען האבן זייטיגע עפעקטן. ★

רפואה אין וואריטיין

חודש תמוז

דער שטיבל אין שטאט באבוב פון וואו הגה"ק רבי שלמה'לע זצוק"ל האט באשיינט יהדות גאליציע, **אינעם ראם:** א זעלטענע בילד פון צורת קדשו

א
תמוז
הרה"ק רבי שלמה'לע באבוב'ער זי"ע

אין באבוב האט געוואוינט א דערהויבענער חסיד'ישער איד, ר' זושא טייטלבוים, א נגיד און בעל צדקה. איין טאג האבן זיינע געשעפטן אנגעהויבן גיין בארג אראפ און בליץ שנעל איז ער ל"ע געווארן א געצליכער יורד. פון גרויס ביטערניש איז ער אריינגעפאלן אין א שווערע דעפרעסיע, אויפגעהערט ארויסצוגיין פון שטוב און נישט געוועדט צו קיינעם.

איין ר"ח, וועז הרה"ק רבי שלמה'לע זי"ע האט זיך געוואשן צום סעודת ר"ח, האט ער באפוילן דעם הויז בחור, אברהם, גיי רוף זושא טייטלבוים צום טיש. וועז אברהם איז אנגעקומען צום שטוב פון ר' זושא, האט ער אים געפונען זיצן אויף דער ערד אויסגעדרייט צו דער וואנט. וועז ר' זושא האט אים איגנארירט מיט זיין שליחות פון רב, האט אים דער בחור קלארגעשטעלט אז אויב קומט ער נישט מיט גוטן, וועט ער אים טראגן אויף די פלייצעס. צו אזעלכע בזיונות האט ר' זושא שוין נישט מסכים געווען, האט ער זיך אויפגעשטעלט און מיטגענאנגען מיט'ן הויז-בחור צום טיש.

ביים טיש האט רבי שלמה'לע דערציילט באריכות די באקאנטע מעשה פון א גרופע תלמידים וועלכע זענען געפארן צום הייליגן רבי'ן ר' אלימלך פון ליזענסק זי"ע, און אינמיטן וועג, שלאפנדיג אין א קרעטשמע, האבן א גרופע ערלים אנגעהויבן שלאגן די וועלכע זענען געשלאפן נענטער צו די טיר זיי זאלן טאנצן פאר זיי. וועז עס האט זיך דריי מאל איבערגע'חזר'ט, האבן די אידן געבעטן די אנדערע אז זיי האבן מער נישט קיין כח, און זיי זאלן טוישן געלעגער, די געשלאגענע זאלן שלאפן אינעווייניג און די אנדערע זאלן זיך לייגן נעבן די טיר. זייערע חברים האבן מסכים געווען. וועז די פויערן זענען דאס קומענדיגע מאל אריינגעקומען האבן זיי געזאגט, די האבן אונז שוין גענוג געשלאגן, יעצט לאמיר נעמען די וועלכע שלאפן אינעווייניג...

וועז די חסידים זענען אנגעקומען צום רבי'ן ר' אלימלך, האט ער זיי אויסגעפרעגט איבער זייער נסיעה, און נאכ'ן הערן די געשיכטע, האט ער זיי געזאגט אז פון די מעשה לערנט מען זיך ארויס דריי זאכן. 1) מ'שלאגט נישט א גאנצע נאכט, 2) מ'טאר זיך נישט ווילן בעסער מאכן, 3) וועז מ'מאכט זיך אליינס בעסער, מאכט מען גאר ערגער.

יארן שפעטער האט ר' זושא דערציילט אז ער איז יענעם טאג געווען אזוי דערביטערט, אז ער האט געהאלטן ביים טוהן דאס ערגסטע רח"ל. נאכ'ן הערן דעם סיפור פון רב האט ער זיך געשטארקט. מיט דער צייט איז ער צוריק אויפגעראכטן געווארן און געפירט א הערליך לעבן.

(כ"ק מהר"ש השני מ'באבוב זי"ע האט געפרעגט זיין טאט'ן, הרה"ק בעל קדושת ציון הי"ד זי"ע, וואס הייסט מ'טאר זיך נישט בעסער מאכן? האט אים דער פאטער געענטפערט, מ'מעג זיך וועלן בעסער מאכן, אבער נישט אויף יענעמ'ס חשבון...)

צווישן ערשטן באבובער רב, הרה"ק רבי שלמה'לע זי"ע, און זיין פעטער, דער גארליצער רב זי"ע, האט געהערשט חילוקי דעות. וועז דער גארליצער רב איז אמאל געווען אין צאנז און זיין שוועסטער, די בארימטע צדיקת נחמה'לע ע"ה, האט אים געפרעגט, "וואס ווילסטו פון רבי שלמה?" האט דער גארליצער רב געענטפערט, "גלייב מיר איך מיין עס צום גוטן." האט די שוועסטער זיך אנגערופן, "מוחל טובות." האט דער גארליצער רב איר צוריקגעענטפערט, "אויב אזוי, זאל רבי שלמה קומען צו מיר." דער באבובער רב האט אים דעמאלטס באזוכט און זיי האבן זיך איבערגעבעטן.

איין יאר שפעטער, אין יאר תרס"ה, איז דער באבובער רב פריצייטיג נסתלק געווארן און א יאר דערנאך איז דער גארליצער רב נסתלק געווארן. דאן האט מען געזען ווי די מחלוקת איז נאר געווען אויסערליך און פון גרויס אהבה, ברענגענדיג אריכות ימים פאר די צדיקים.

אן אונגארישער איד האט געהאט א זון מיט'ן נאמען טובי' וועלכער איז יונגערהייט קראנק געווארן מיט א מחלה וואס האט אים שטארק אפגעשוואכט. די דאקטוירים האבן געראטן צו שיקן דעם זון צו א לאנד וואו דער קלימאט איז ווארעמער, זאגנדיג אז דאס וועט אים העלפן זיך היילן. דער איד האט געשיקט דעם זון קיין ארץ ישראל און געווארט צו הערן בשורות טובות. עס זענען אבער אריבער וואכן און חדשים און ער האט נישט באקומען א טאקע געווען פונעם זון.

רבי שלמה בן רבי מאיר נתן הלברשטאם זצ"ל, א' תמוז תרפ"ה

ד
תמוז
הרה"ק רבינו תם מבעלי התוספות זי"ע

הגה"צ רבי ברוך מיללער זצ"ל, ראש הכולל אין קרית יואל, האט דערציילט וואס ער האט געהערט פון זיין רבי'ן, הגה"ק מהרי"ץ דושינסקיא זי"ע, אז א פרוי אין חוסט איז אמאל געגאנגען צו קינד און איז געווען אין א גרויסע סכנה. איר מאן איז אריבערגעלאפן צום רב, דער הייליגער מהר"ם שיק זי"ע, מזכיר זיין און בעטן ער זאל מתפלל זיין פאר איר.

זייט 22 »

מקום קבורתו פונעם רבינו תם אינעם שטאט ראמראש אין פראנקרייך אינאיינעם מיט זיין ברודער דער מהרש"ם אינאיינעם מיט זיין שוועסטערקינד דער מהר"י און אנדערע בעלי התוספות

רפואה אין וואַרצייטן

חודש תמוז

«זייט 21

ביים מהר"ם שיק איז געווען דער סדר אז וועט מען האט געוואלט רעדן מיט אים פלעגט מען זיך שטעלן ביים טיר און וועט דער רב האט באמערקט האט ער געווינקען מען קען אריינקומען. וועט דער יונגערמאן איז אנגעקומען איז דער מהר"ם שיק געווען פארזינקען אין לערנען אוו בכלל נישט באמערקט דעם יונגערמאן. א לעננערע צייט איז ער געשטאנען דארט ווי אויף נעגל, אבער דער רב באמערקט אים נישט. פלוצים האט דער מהר"ם שיק אויפגעהויבן זיין קאפ און זיך אנגערופן צום יונגערמאן, "רבינו תם איז יעצט געווען דא ביי מיר אוו דערציילט אז עס קומט זיך דיר א מזל טוב!"

רבי יעקב בן רבי מאיר זצ"ל, ד' תמוז ד"א תתקל"א

ד
תמוז

הרה"ק בעל הפלאה אבדק"ק פראנקפורט זי"ע

דער הפלאה האט געהאט א שוואגער, זיין שוועסטער'ס מאן, הגה"ק רבי משה יהושע זי"ע, אבדק"ק שטרים. צוויי קינדער פון דעם שוואגער, הגה"ק רבי נטע זי"ע, אבדק"ק לוטומארסק, און הגה"ק רבי זכרי' מענדל מ'יערוסלב זי"ע (בעמח"ס דרכי צדק, א תלמיד פון הייליגן רבין רבי אלימלך זי"ע און וועט דערמאנט אין ספה"ק אהבת שלום), האבן אלס בחורים געלערנט אין ישיבה פון בעל הפלאה. איינמאל האט דער הפלאה באמערקט אינמיטן לערנען ווי א לייז קריכט אויפ'ן רעקל פון איינע פון די ברידער. ער האט באלד פארמאכט זיינע הייליגע אויגן אוו זיך פארטיפט אין זיינע געדאנקען.

פלוצים איז זיין רעבעצין אריינגעלאפן מיט א געוואלד אז איר טאכטער איז פלוצים קראנק געוואָרן, אבער איר מאן, דער הפלאה, איז געבליבן שטיל פארזינקען אין זיינע מחשבות. זי האט אבער געליארעמט אוו געווינט מיט קולי קולות, פארוואס פאר אלע קראנקע וועלכע קומען צו דיר קענסטו זיין א מלאך המושיע אוו אויס'פועל'ן רפואות אוו פאר אונזער אייגענע טאכטער קענסטו גארנישט טוו?

דאן האט ער אויפגעהויבן זיין קאפ אוו גענזאגט, וויאזוי קען איך רחמנות האבן אויף אונזער טאכטער וועו דו האסט נישט רחמנות אויף די צוויי ריינע נשמות וועלכע האלטן זיך אויף ביי אונז אין שטוב, זיי זאלן זיין ריין אוו זייערע קליידער גוט געוואשן? איין סגולה האב איך פאר אונזער טאכטער, נעם דעם רעקל אויף וואס די לייז איז געקראכן אוו דעק איר צו דערמיט, אוו זי וועט אויסגעהיילט ווערן מיט'ן אייבערשטנ'ס הילף. איבריג צו זאגן אז די רעבעצין האט זאפארט אויסגעפירט איר מאנ'ס ווערטער אוו די טאכטער איז באלד אויסגעהיילט געוואָרן, אבער דער כבוד התורה איז דערמיט אויך שטארק געשטיגן ביי אלעמען.

דער הייליגער הפלאה זי"ע איז אויף דער עלטער ל"ע בלינד געוואָרן. די פירער פון זיין קהילה אין פראנקפורט דמיין האבן אראפגעברענגט צוויי גרויסע פראפעסארן זאל אים אויסהיילן. די דאקטוירים האבן געזאגט אז עס פעלט אויס צו אפערירן זיינע אויגן כדי ער זאל ווידעראמאל קענען זען, אבער דער הפלאה האט נישט געוואלט. וועט מען האט אים שטארק געמוטשעט האט ער מסכים געווען מען זאל אים אפערירן אויף איין אויג, זאגנדיג, צו זען די נארישע עולם הזה, פעלט מיר אינגאנצן נישט אויס. וואס דארף איך זען, נאר לימוד התורה, אויף דעם איז מיר גענוג איין אויג.

למעשה, ווי זיין גרויסער תלמיד, דער חתם סופר, שרייבט אין די דרשות, זעט אויס אז ער איז פארבליבן א סגי נהור. דער חתם סופר האט נאכגעזאגט אין זיין נאמען אז ער פלעגט אפט זאגן אויף זיך 'כחשיכה כאורה' - אז פון וועט זיינע גשמיות'דיגע אויגן זענען פארטונקלט געוואָרן, איז זיין שכל אסאך ליכטיגער און קלארער געוואָרן.

וועט מען האט דערציילט פאר'ן קאזשניצער מגיד זי"ע איבער די הסתלקות פונעם הפלאה, האט ער געזאגט פאר זיינע תלמידים אז באמת האט דער הפלאה שוין פארענדיגט זיין תפקיד אויף די וועלט אין יאר תקל"ב, אין עלטער פון 41 יאר, אבער ער האט זיך אן עצה געגעבן, אננעמענדיג דאס רבנות אין פראנקפורט. דארט זענען צוגעקומען אסאך נייע עבודות וואס ער האט געדארפט אויפטון אין עבודת ד', און מען האט אים געמוזט צוגעבן יארן צום לעבן, ביז צו זיין פטירה אין עלטער פון 74 יאר, אין יאר תקס"ה.

רבי פנחס בן רבי צבי הירש הלוי הורביץ זצ"ל, ד' תמוז, תקס"ה

דער שער בלאט פונעם ערשטן דרוק פונעם ספר הפלאה

ח
תמוז

הרה"ק בעל אמרי נועם מ'דזשיקוב זי"ע

איינער פון די חסידים פון הייליגן אמרי נועם זי"ע, הרה"ח המפו' ר' מתתי' פרידמאן ז"ל, איז זיין פרוי יונגערהייט זייער נישט געזונט געווען, דאקעגן ער איז יא געווען געזונט און שטארק. ער פלעגט אלץ מזכיר זיין די פרוי זיינע ביים צדיק אויף א רפואה שלימה און אריכות ימים. איינמאל האט אים דער אמרי נועם געזאגט, "זי דארף זיך נישט זארגן, זי וועט זיין געזונט און לעבן לאנגע גוטע יארן." ר' מתתי' איז נפטר געווארן אין יאר תרע"ב, אבער זיין פרוי, וואס איז געווען די קראנקע און שוואכע, האט מאריך ימים געווען ביז איבער די הונדערט און איז אוועק פון די וועלט הערשט אין יאר תש"א.

הרה"ק רבי יודעלע דזשיקובער זי"ע האט דערציילט אז דער אמרי נועם האט אמאל געזאגט פאר'ן אוועקפארן צו די בעדער אויף צרכי רפואה, אז אמאליגע חסידים, וועלן זייער רבי פלעגט אוועקפארן פאר זיין געזונט, פלעגן זיי געבן יעדן טאג א מטבע אין צדקה פושקע, פאר'ן רבינ'ס געזונט. וועלן דער רבי פלעגט אהיימקומען פלעגן זיי ציילן די מטבעות און אזוי האבן זיי געוואוסט ווי לאנג דער רבי איז נישט געווען אין שטוב, און זיי פלעגן פארטיילן דאס געלט אויף צדקה.

א חולה וועלכער האט געליטן פון א שטארק אנשטעקיגע קרענק איז אמאל געקומען צום אמרי נועם זי"ע און שטארק געווינט ער זאל פועל'ן פאר אים א ישועה. האט אים דער צדיק געענטפערט ער זאל קומען צו אים ביינאכט, איידער ער גייט שלאפן. פארנאכטס איז דער איד אריבער געקומען און דער אמרי נועם האט אים געווינן ער זאל זיך לייגן אין זיין אייגענע בעט, און ער האט צוגעדעקט מיט זיין אייגענעם טילעפ ער זאל זיין פיין וואַרעם. אינדערפרי איז דער איד אויפגעשטאנען געזונט און שטארק כאחד האדם.

וועט זיין אייניקל, דער אמרי חיים פון וויזשניץ זי"ע, האט איבערדערציילט די מעשה פאר הרה"ק מ'קאפיטשניץ זי"ע, האט ער אים געזאגט, "קאפישניצער רבי, פון די מעשה וועט איך מער נתפעל ווי וועט מען דערציילט א מעשה פון תחיית המתים, וויל דאס איז געווען אן אנשטעקיגע קרענק, און ער האט אים גלייגט שלאפן אין זיין אייגענע בעט!"

אין דאס לעצטע יאר פון זיין לעבן איז דער צדיק שטארק אפגעשוואכט געווארן און זיינע נאנטע האבן אים שטארק געמוטשעט ער זאל פארן אויף קארלסבאד צו שטארקן זיין הייליגן גוף. דער אמרי נועם האט בשום אופן נישט געוואלט, וועט ער איז שוין אפילו געשטאנען מיט איין פיס אויפ'ן וואג גרייט צו די נסיעה האט ער זיך אויסגעדרוקט צו זיינע נאנטע, "אויב ווילט איר נאך הערן מלכיות זכרונות שופרות (ראש השנה), זאל איר מיר בשום אופן נישט לאזן פארן!"

די מקורבים און חסידים האבן אבער נישט

דער ציון פון הגה"ק רבי נפתלי חיים זצוק"ל, דער זון פונעם הייליגן אמרי נועם. אינעם ראם: דער איבערגעמאכטע ציון אויפ'ן הר הזיתים.

רפואה אין ווערטיין

חודש תמוז

פארשטאנען ווי ווייט עס גייט און זיי האבן אים ממש געצווינגען צו די נסיעה, טראכטנדיג אז דאס וועט אים ברענגען די רפואה. דער צדיק האט זיך דאן אויסגעדרוקט, "וועז איך האב געהייסן דעם טאטן (הרה"ק רבי אליעזר דזשיקובער זי"ע) פארן, האב איך אים געזאגט, 'טאטע, איך נעם דאס אויף מיר אז איך שטעל דיר דא צוריק לעבעדיגערהייט. אבער יעצט, וועז וועט מיר דאס צוזאגן?"

אין קארלסבאד איז דער אמרי נועם געווואוירט געווארן אז דער קייזער וועט אנקומען אין דערנעבנדיגן שטאט. דער צדיק האט באלד געווואלט אהינפארן, זאגנדיג אז אין פסוק (משלי ט"ז, ט"ו) שטייט 'באור פני מלך חיים', אז פון זען א קעניג קען מען אויס'פועל'ן לעבן, און דאס מיינט אפילו א גוי'אישן קעניג. למעשה האט זיך געטוישט דער פלאן פונעם קייזער'ס נסיעה און ער איז נישט אהינגעקומען. עטליכע מאל האט דער אמרי נועם פרובירט צו זען דעם קייזער, עס האט זיך אבער נישט איינגעגעבן. האט ער געזאגט, וואס קען מען טון, כבר נגזרה גזירה, און ער איז צוריקגעפארן קיין קארלסבאד וואו ער איז נסתלק געווארן למנוחת עולמים.

רבי מאיר בן רבי אליעזר הורוויץ זצ"ל, ח' תמוז תרל"ב

ט תמוז
הרה"ק בעל אור החיים הקדוש זי"ע

עס זענען באקאנט פילצאליגע מעשיות איבער רפואות און ישועות צו וועלכע אידן זענען זוכה ביז צום היינטיגן טאג אין זכות פון לערנען אינעם ספר אור החיים הקדוש. הרה"ק רבי פנחס'ל קאריצער זי"ע פלעגט זאגן אז צו האלטן דעם ספר אין שטוב איז א שמירה און דאס לערנען אין דעם איז מסוגל פאר די נשמה פונקט ווי לערנען זוהר הקדוש, וויבאלד דער אור החיים הק' האט אין זיין דור פארמאגט די נשמה פון משיח, פונקט ווי רבי שמעון בר יוחאי אין זיין צייט. וועז איינער פון זיינע זין איז ל"ע קראנק געווען, האט אים ר' פנחס'ל באפוילן ער זאל לערנען אין ספר אור החיים הק' אלס סגולה אויף א רפואה.

ר' פנחס'ל האט אויך באפוילן זיין זון, הרה"ק רבי משה זי"ע, וועלכער האט אינאיינעם מיט זיין ברודער געפירט די בארימטע "סלאוויטא" דרוק, ער זאל יעדעס יאר איבערדרוקן דעם ספר און דורכדעם גערעטעוועט ווערן פון יעדע צרה רח"ל. איין יאר האט פאסירט אז די הייליגע ברידער האבן פארגעסן צו דרוקן דעם ספר אוה"ח הק', און יענעם יאר האט מען געמאכט אויף זיי דעם טרויעריג-בארימטן בלבול, נאך וועלכען זיי האבן שווער געליטן פאר צענדליגער יארן.

עס ווערט געברענגט בשם צדיקים אז לערנען אין ספר אור החיים הקדוש איז מסוגל אויפגעראכטן צו ווערן בזרע של קיימא, וויבאלד דער אור החיים הקדוש, וועלכער האט נישט זוכה געווען איבערצולאזן קינדער נאך זיך, האט אריינגעלייגט זיין גאנצע כח פון ברענגען קינדער אויף דער וועלט, אין זיין הייליגן ספר.

רבי חיים בן רבי משה בן-עטר זצ"ל, ט"ו תמוז תק"ג

כ תמוז
הרה"ק רבי יעקב יוסף רב הכולל ב'ניו יארק זי"ע

אין אמעריקע איז אין יאר תרס"ב נסתלק געווארן דער גאון וצדיק רבי יעקב יוסף זצ"ל, באקאנט אלס "דער רב הכולל" פון "אגודת הקהלות" וועלכער האט משמש געווען ברבנות אין "בית המדרש הגדול" אויף דער איסט-סייד אין מאנהעטן (וואס איז לעצטנס ליידער פארברענט געווארן) און נאך כמה קהילות אין ניו יארק. ר' יעקעלע חריף, ווי ער איז געווען באקאנט פונדערהיים, האט פרובירט אויפצובויען אידישקייט אין אמעריקע, אבער די אלגעמיינע גאס איז נאכנישט גרייט געווען דערויף. מען האט אים אויסגעצאפט דאס בלוט ביז ער איז פריצייטיג אוועקגעריסן געווארן, פערצן יאר נאכ'ן אנקומען קיין ניו יארק.

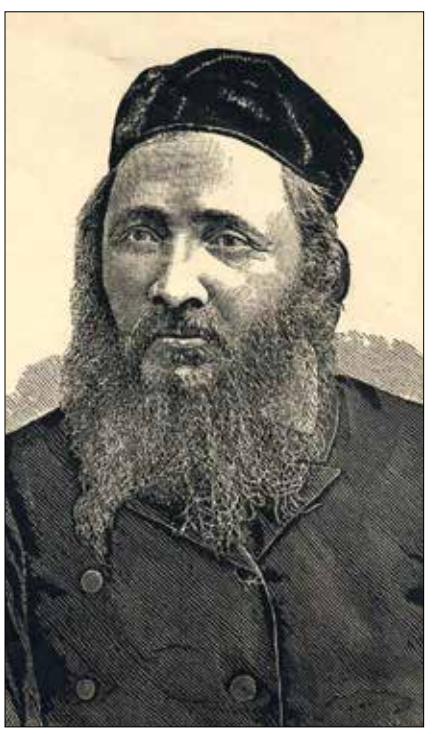
נאך זיין פטירה איז זיין ציון בארימט געווארן אלס פלאץ וואו מען פועל'ט ישועות בזכות דעם צדיק און זיין מסירות נפש. די טאכטער פון הגה"צ רבי יעקב יוסף הערמאן זצ"ל, באקאנט אלס 'דער צדיק פון אמעריקע', דערציילט ווי איינמאל איז איר שוועסטער'ל אלס קליין קינד שטארק קראנק געווארן. דאס קינד איז געלעגן אין שפיטאל שוועבנדיג צווישן לעבן און טויט און די דאקטוירים האבן זיך שוין געהאט מייאש געווען פון איר לעבן. איר פאטער איז דאן ארויס מיט א מנין אידן צום "סייפרעס היל" בית החיים אין ניו יארק, צום קבר פון רב הכולל, און דארט איינגעריסן פאר דאס יונג קינד און איר צוגעגעבן א נאמען. דאס קינד איז ב"ה גענצליך אויסגעהיילט געווארן, צום גרויסן שטוינונג פון די דאקטוירים, ויהי לפלא.

רבי יעקב יוסף בן רבי דוב יאזעף זצ"ל, כ"ד תמוז תרס"ב

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

דער ציון הקדוש אויפ'ן הר הזיתים וואו טויזנטער אידן שטראמען להיוושע בדבר ישועה ורחמים

א בילד פון די לוי' וואס איז דעמאלטס באצייכנט געווארן אלס דער גרעסטע לוי' אין די היסטאריע פון ניו יארק



דער רב הכולל פון ניו יארק הגאון רבי יעקב יוסף זצוק"ל

דער מצבה אין קווינס וואו טויזנטער אידן קומען אין די לעצטע יארן זיך משתטח זיין ביומא דהילולא

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
עקזעקוטיוו דירעקטאר נייש"א ומייסד המספיק
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות בנו מו"ה
הערשל ווערטהיימער
הי"ו
עקזעקוטיוו דירעקטאר המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל כניסת הנכד/הבן
הבחור היקר כמר שלום יוסף נ"י
לעול התורה והמצות

ולרגל שמחת לידת הנינה/הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **בערל ווערטהיימער** הי"ו

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

לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמר שלמה הלוי נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **משה דוד יוחנן הלוי אפעלדארפער** הי"ו

מו"ה
זלמן לייב קעפעטש
הי"ו
מענעדזשער, קאנקארד ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
לייבל פעדער
הי"ו
שבת און נאכט שטאב , ארקעדיען ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
שבת און נאכט שטאב , ארקעדיען ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
יודא פרענקל
הי"ו
קעיר מענעדשער, טריי קאונטי קעיר, ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
שלום אסטער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קעיר מענעדשער, טריי קאונטי קעיר, קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
גדלי' פעלדמאן
הי"ו
אינזערהיים יום טוב שטאב
המספיק אוו אראנדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
אינזערהיים יום טוב שטאב
המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
דוד ווייגנארטן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קעיר מענעדשער, טריי קאונטי קעיר, קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
יצחק אייזיק זילבערשטיין
הי"ו
באורד מעמבער ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישן
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה **אברהם הערש ווייגנבערגער** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **נחום צבי** ני"ו
בן מו"ה **הלל הערשקאוויטש** הי"ו

ולרגל שמחת לידת הנין נ"י
אצל נכדו מו"ה **יואל מרדכי גאטליעב** הי"ו

מו"ה
ברוך מרדכי מארקאוויטש
הי"ו
באורד מעמבער ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישן
וזוג' החשובה תחי'

ולרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר יוסף לייב ני"ו
בן חתנו מו"ה **אשר מענדל כהנא** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **יואל צוויבל** הי"ו

מו"ה
אברהם חיים לערנער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
דירעקטאר, הקטנים פראגראם
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
משה ארי' זאבעל
הי"ו
רעספיט סטעפ, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
משה פריעדמאן
הי"ו
קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו ארענדשז קאונטי
שבת און נאכט שטאב, ארקעדיען ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
שבת און נאכט שטאב, ארקעדיען ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

הרב
לייבל האלבערשטאם
שליט"א
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר יושע נ"י
מלמד מומחה, המספיק חדר
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **ישראל שלום שעכטער** הי"ו

מו"ה
שניאור לעווין
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
קעיר מענעדשער, טריי קאונטי קעיר, קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **שרגא** ני"ו
בן מו"ה **אברהם מאיר ראזענבלום** הי"ו

מו"ה
מרדכי מייזעלס
הי"ו
קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו ארענדשז קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

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
שלמה הערש שפילמאן
הי"ו
מעינטענענס מענעדזשער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
פרי-וואקעישענאל און סעמפ קאארדינעיטאר
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר יצחק מנשה ני"ו

מו"ה
משה יודא שפערבער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
עסיסטענט מענעדשער, אחותינו אקעדעמי
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
די. עס. פי., אחותינו אקעדעמי, המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר
כמר **שמואל** ני"ו
בן מו"ה **מרדכי חיים שלום טרויבע** הי"ו

מו"ה
אפרים גראסבערגער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

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

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

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

מו"ה
יעקב איתמר מענדעלאוויטש
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
סאפטוועיר דיוועלאפער, המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **בנימין** ני"ו
בן מו"ה **אליעזר שמואל לאם** הי"ו

מו"ה
ישראל גרובער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
גרופ היים ביהעווייער אינטערוועגטשן ספעציעליסט
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **אשר זעליג** ני"ו
בן מו"ה **יוסף שמואל ביללער** הי"ו

מו"ה
פינחס ביללער
הי"ו
די. עס. פי. ישיבה תורה וחסד, המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **פישל** ני"ו
בן מו"ה **אברהם חיים שטערן** הי"ו

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

ולרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר שמעון דוד ני"ו
בן חתנו מו"ה **יואל קאהן** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **משה יצחק רייזמאן** הי"ו

מרת
פריינד
תחי'
קעיר מענעדשער, טריי קאונטי קעיר, קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל חתנה מו"ה **יצחק ראזענבערג** הי"ו

ולרגל שמחת לידת התאומים
אצל חתנה מו"ה **אביגדור מענדלו** הי"ו

ולרגל שמחת לידת התאומים
אצל בנה מו"ה **שלמה פריינד** הי"ו

מו"ה
פינחס ביללער
הי"ו
די. עס. פי. ישיבה תורה וחסד, המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה **הערשל גאטדינער** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **אהרן יואל** ני"ו
בן מו"ה **יצחק הערשקאוויטש** הי"ו

ולרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר דוד ני"ו
בן חתנו מו"ה **וואלף אלי' גוטטער** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **אברהם חיים שטערן** הי"ו

מו"ה
יואל גאטעסמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
יומען ריסוירסעס קאארדינעיטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **חיים** ני"ו
בן מו"ה **אשר זעליג גאלדמאן** הי"ו

מו"ה
יואל אינדיג
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאמיוניטי ליאזאן קאארדינעיטער - אינטעיק
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **מנחם זאב** ני"ו
בן מו"ה **מאיר דרוממער** הי"ו

מו"ה
שניאור זלמן גאלדמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי. , סעוועז ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
שלמה יאזעפאוויטש
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
פול טיים סטעפ, קארלסבורג אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי

ונשמרתם מאוד: דער דעי-העב באזוכט ביים פייער מוזעאום וואו מען לערנט איבער זיכערהייט און נאך

על אפיקי מים: ביים גענישן פון א שווים אויפ'ן האדסאן טייך

בנאות דשא: ביים כאפן א שפאציר אין נאטור

א קונסטווערק אנטוויקלט זיך...

מען כאפט אריין אביסל איבונגען לכבוד שבת קודש אינעם רעזארט

מען כאפט אפאר מינוט מנוחה ביים זיך גרייטן אויפ'ן גרויסן שבת אינעם המספיק רעזארט

דער הערליכער שפיל-פלאץ וואס מען האט געבערענגט צום 'המספיק רעזארט' פאר די קינדער

אביסל געזונטע פיזישע אקטיוויטעטן מיט'ן באל.

מען כאפט אביסל מנוחה אינעם רעזארט

יגיע כפיך כי תאכל: די טייערע תלמידים ביים אנגרייטן נארהאפטיגע מאכלים אינעם קאך

נפתלי פונעם 'הקטנים' פראגראם ביים געניסן פון א זיסע מתנה'לע פון המספיק

#קעמפ-נשמה

און וואס זאגסטו צו דעם, הא?...

SUNNY DAYS = HAPPY PLAY

ENROLL TODAY!

CALL: 845.774.0310
EMAIL: JGrunbaum@HamaspikOrange.Org

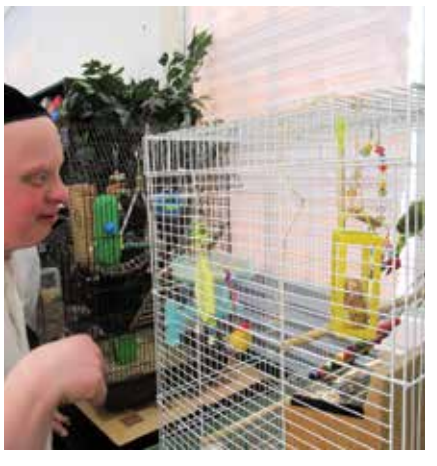
CAMP NESHUMA
HAMASPIK ✡ המספיק
זוממער פראגראם

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

כי תבנה בית חדש: ביים בויען א מיניאטור פון א געביידע

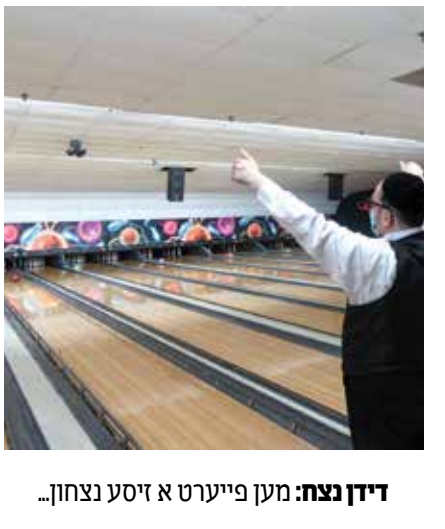
א שמייכל פון שטאלץ מיט'ן שיינעם קונסטווערק



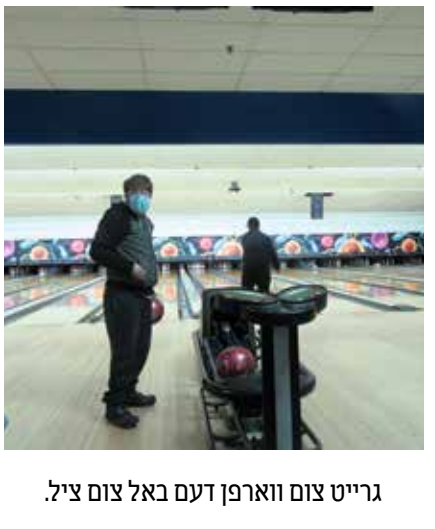
גם ציפור מצאה קן: מען דערקוויקט זיך מיט'ן פויגל אינעם דעי-העב

היום ילדתיך: ביים פייערן די געבורטסאג פון טייערע תלמידים פונעם דעי-העב

די תלמידים ביי אן אויספלוג צו א 'באולינג' שפילפלאץ



דידן נצח: מען פייערט א זיסע נצחון...



גרייט צום ווארפן דעם באל צום ציל.

איבונגען און שפילן צוזאם...

אקטיוויטעטן אין המספיק אראנדזש קאונטי

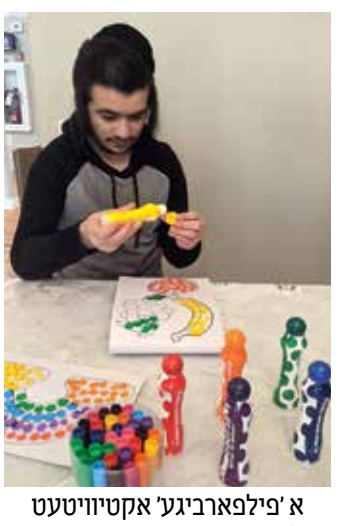
דער זומער הייבט זיך אן מיט א פרישקייט אין ישיבה תורה וחסד

שמש צדקה ומרפה: מען דערקוויקט זיך מיט'ן זומער

כי הם חיינו: מען נוצט אויס די הערליכע זומער טעג צו זיצן און לערנען

דער טיש הערליך געדעקט אינעם קעטערין ברודערהיים פאר שבת קודש

שבת אחים גם יחד: די קעטערין פאמיליע ביים פריש געדעקטן טיש



א 'פילפארביגע' אקטיוויטעט אינעם קעטערין ברודערהיים

והיה ביום השישי: מען גרייט זיך צום שבת - עיקערס ברודרעהיים

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

אלצהיימערס דעזיז

מיר באקענען זיך בעסער מיט אונזער קערפער און אירע אייגנשאפטן

אלצהיימערס דעזיז

פונעם לעבן ווייסן מיר, אז וועו א איד דערגייט צו דער זקנה ושיבה תקופה הייבט ער אן פארגעסן. פריער פארגעסט ער קלייניגקייטן און שפעטער פארגעסט ער וואוהין ער האט געוואלט גיין און געדענקט נישט וואו זיין הויז געפינט זיך. צום סוף געדענקט ער נישט דעם נאמען און בייַ געוויסע אידן דערגייט עס ביז נישט דערקענען די פנימ'ער פון די אייגענע קינדער.

בקיצור, שכחה איז איינע פון די זאכן וואס קומען מיט עלטער.

'אָלצהיימערס' (Alzheimer's) איז געוועלדיק די ערשטע זאך וואס קומט ארויף אויפ'ן געדאנק וועו מיר באגעגענען זיך מיט אן עלטערן מענטש וואס פארגעסט פשוט'ע זאכן. ס'איז נישט פונקט אזוי, אבער אויך נישט אינגאנצן רחוק מן המציאות. אלצהיימערס — די מחלה וואס עסט בהדרגה אויף דעם זכרון פון דעם וואס ליידט דערפון — איז טאקע נישט די איינציגע סיבה פאר שכחה, אבער די מחלה איז יא דער גרעסטער גורם פאר א פארלוסט אינעם זכרון.

אן אטאקע אויפ'ן זכרון

שכחה איז טאקע דער עיקר כאראקטער-שטריך וואס באצייכנט אלצהיימערס, וואס איז בעצם אן אטאקע אויפ'ן זכרון. עס הייבט זיך אן מיט פארגעסן קלייניגקייטן, ביז שפעטער וועו דער מענטש הייבט אן פארגעסן פנימ'ער פון די נאנטסטע, און צום סוף 'פארגעסט' ער וויאזוי אויסצופירן פשוט'ע, טאג-טעגליכע פונקציעס — וויי רעדן און גיין אויף די פיס, און אפילו עסן און געהעריג אטעמען.

וואס מיינט דאס, צו פארגעסן וויאזוי צו עסן און אטעמען — זאכן וואס יונגערע מענטשן טוען כסדר אן צולייגן א משהו קאפ? דארפן מיר דא געדענקען, אז יעדער ריר וואס מיר מאכן, קומט מיט אביסל מחשבה פריער. אין דעם זענען אריינגערעכנט די יסודות'דיגע, פשוט'סטע זאכן פונעם לעבן, וויי עסן און שפאצירן.

לאמיר זיך דערמאנען אז די אלע זאכן, אריינגערעכנט אטעמען און שפאנען, האבן מיר אמאל, אלס פיצלעך קינדער, נישט געקענט. מיר האבן זיך אלעס געמוזט אויסלערנען — איינ'חזר'ן אין זכרון וויאזוי צו טאן. א קליין קינד ווערט נישט געבוירן מיט דער מעגליכקייט פון גיין; עס לערנט זיך עס צוביסלעך אויס. מיט דער הילף פון די עלטערן, הייבט דאס קינד ביסלעכווייז אן שטעלן די ערשטע טריט, און די פרטים גייען בשעת מעשה אריין אינעם מח, וואו זיי ווערן פלאצירט טיף אינעם זכרון.

מיר באמערקן עס נישט, אבער יעדעס מאל וואס מיר שטעלן זיך אויף און ווילן שפאנען, זוכט דער מח אויף אינעם זכרון יענע שטיקלעך אינפארמאציע וואס זענען דארט פלאצירט געווארן יארן פריער — אז מען דארף ארויסשטעלן א פוס, זיכער מאכן צו האלטן דעם גוף באלאנצירט, און דאן ארויסשטעלן דעם צווייטן פוס, און דערביי האלטן דאס געוויכט פונעם קערפער אז ער זאל נישט אומפאלן, אא"וו.

דאס זעלבע איז אמת מיט יעדן ריר, יעדער באווענונג, יעדער קערפערליכער פונקציע. אלעס האבן מיר זיך ביי א געוויסן שטאפל אויסגעלערנט — און איינגע'חזר'ט. אלצהיימערס פירט דעם מענטש אלעס צו פארגעסן. עס הייבט זיך אן מיט'ן חלק מח וואו דער מענטש פלאצירט און האלט זיינע זכרונות, און צום סוף קומט די מחלה אן צו די טיפסטע מח-קעמערלעך און שעדיגט דארט אויך די ווייטע, אמאליגע זכרונות וועגן וויאזוי דורכצופירן טאג-טעגליכע טעטיגקייטן.

על שום מה?

אלצהיימערס ווערט אנגערופן אויפ'ן נאמען פונעם דאקטאר וואס האט צום ערשטן מאל אידענטיפיצירט די מחלה. אין 906' האט דר. אַלאָיס אָלצהיימער (Dr. Alois Alzheimer) אונטערזוכט דעם מח פון זיינער א פאציענטקע, א מיטליעריגע פרוי וואס איז געשטארבן נאכ'ן ליידן פון אן אומגעווענליכער פסיכישער קרענק.

אלס א חלק פון די סימפטאמען וואס יענע פרוי האט דורכאויס דער מחלה ארויסגעווויזן, האט זי געליטן פון שכחה, שווערigקייטן מיט'ן רעדן און געהעריג פארמירן זאצן, און מאדנע, אומגעווענליכע התנהגות אינעם טאג-טעגליכן לעבן.

וועו דר. אלצהיימער האט אונטערזוכט איר קאפ נאך דעם וואס די פרוי איז געשטארבן, האט ער דארט געזען אז טיילן פונעם מח האבן זיך ווי צוזאמגענומען אין אזעלכע גרעסערע 'אפטיילונגען' — ווי אזעלכע 'אינזלען' פון מח-חלקים וואס האבן זיך צוזאמגעשטעלט. ס'איז געווען ווי א גרויסער שטח מיט זאמד, וואו אין געוויסע ערטער האט זיך פונעם זאמד אויסגעפורעמט פארהארטעווועט שטיקער.

דר. אלצהיימער האט אין יענעם מח אויך געטראפן אזעלכע פארפלאנטערטע נעצן פון 'פייבערס' (fibers). די דאזיגע פייבערס געפינען זיך אין די צעלן פונעם מח, און זייער אויפגאבע איז צו טראגן און ברענגען מעסעדזשעס פון איין מח-צעל צום צווייטן און פון חלק קערפער צום אנדערן.

הגם די מעדיצינישע וועלט האט עס דעמאלט נישט אזוי גוט פארשטאנען, וויסן מיר היינט אז אלע קערפערליכע פונקציעס ווערן קאנטראלירט דורכ'ן מח, און יעדע באווענונג פונעם און אינעם גוף, דארף פריער באקומען א באשטעטיגונג פונעם מח. אויב די קאמוניקאציע אינערהאלב דעם מח ווערט איבערגעריסן, פארלירט ער דאס יכולת ארויסצוגעבן די באפעלן. אלס תוצאה ווערן דעם קערפער'ס מעגליכקייטן אויסצופירן זיינע אויפגאבעס געשעדיגט.

דר. אלצהיימער האט זיך דעמאלט באגעגנט מיט דער מחלה וואס איז טאקע אנגערופן געווארן אויף זיין נאמען — 'אלצהיימער'ס דעזיז' (Alzheimer's disease).

צעפוילטע ציגל

היינט פארשטייט מען שוין די מחלה אסאך בעסער ווי דעמאלט, וועו דר. אלצהיימער האט זי צום ערשטן מאל אנטדעקט; פון דער אנדערער זייט, ווייסט די מעדיצינישע וועלט נאכנישט גענוג צו קענען אויפקומען מיט א רפואה פאר אלצהיימערס.

אלצהיימערס אין פשוט'ע ווערטער מיינט, אז די צעלן אינעם מח הייבן אן אויסשטארבן. דער מח, ווי דער מענטש בכלל, איז צוזאמגעשטעלט פון טריליאנען צעלן — וואס זענען ווי די ציגל פון א בנין. דער מח אליין איז צוזאמגעשטעלט פון בערך הונדערט-ביליאן צעלן. וועו די ציגל הייבן אן ברעקלען, איז פשט אז די געביידע איז ווייניגער פעסט און זיכער. וואס מער ציגל עס צעפאלן, אלס שוואכער וועט די געביידע זיין.

דאס איז בערך וואס אלצהיימערס טוט מיט די צעלן — די 'ציגל' פונעם מח. וועו זיי הייבן אן אפשטארבן, ווערט דער מח-בנין אפגעשוואכט. וואס מער צעפוילטע ציגל, אלץ ווייניגער קען מען זיך מיט דער געביידע באניצן.

אפגעטויטע צעלן איז איין זאך וואס געשעט צום מח מיט אלצהיימערס. די צווייטע אייגנשאפט איז, אז די מחלה צעשטערט די קאמוניקאציע צווישן די נערוו-צעלן — די 'שלוחים' וואס פירן און ברענגען מעסעדזשעס פון איין מח-צעל צום צווייטן. די קאמוניקאציע אינפאסטרוקטור פונעם מח ווערט געשעדיגט, און די צעלן קענען נישט שיקן און באקומען קיין מעסעדזשעס. אלס רעזולטאט אנטוויקלט זיך אינעם מח א מצב פון דור הפלגה.

אין דער אונטערשטער שורה פירט אלצהיימערס דעם מח צו שרינקען. וואס טיפער אריין אין דער מחלה, אלץ 'קלענער' איז דער מח און אלץ מער באגרעניצט איז זיין יכולת אויסצופירן זיינע אויפגאבעס. פריער צי שפעטער פארלעשט זיך דער קערפער און דער מענטש גייט אויס.

סימפטאמען און אויסווירקונגען

וויי געזאגט, קומט שכחה מיט עלטער און נישט יעדער וואס פארגעסט ליידט לכבוד דעם פון אלצהיימערס, אבער די מחלה איז פארט דער עיקר סיבה פאר פראבלעמען מיט'ן זכרון ביי עלטערע מענטשן, און ביי זעכציג ביז אכציג פראצענט עלטערע מענטשן וואס ליידן אויף שכחה איז אלצהיימערס דער גורם.

ביי רוב מענטשן איז שכחה פון די ערשטע סימפטאמען, וואס קומען מיט אלצהיימערס. פינקטליך וואו און וויאזוי עס קלאפט אויס, איז אנדערש ביי יעדן, אבער געוועלדיק הייבט זיך עס אן מיט'ן פארגעסן וואו מען האט ממש פריער אוועקגעשטעלט זאכן, ביז פארגעסן געווענליכע, גאנגבארע ווערטער. דער מענטש קען פארגעסן זאכן וואס ער טוט שוין יארן-לאנג, ווי דרייוועו א קאר אדער וויאזוי צו עפענען א שלאס.

אין אנדערע ווערטער, דער ערשטער קרבן פון אלצהיימערס איז געוועלדיק דער קורץ-טערמיניגער חלק פונעם זכרון, און דער מענטש הייבט אן פארגעסן זאכן וואס ער האט נארוואס געהערט אדער געזען. שפעטער ווערט אויך דער לאנג-טעמיניגער זכרון געשעדיגט.

ביי אנדערע אפעקטירט אלצהיימערס קודם די מעגליכקייט פון געהעריג טראכטן קלאר, און זיי פארלירן דאס יכולת צו געהעריג אנאליזירן פשוט'ע, טאג-טעגליכע סיטואציעס. די זע-קראפט איז אויך עפעס וואס אלצהיימערס קען שעדיגן, און אנדערע פארגעסן שנעל די נעמען פון אנדערע און קענען מערערע מאל איבערפרעגן די זעלבע שאלה.

מען דערציילט אויף פרעזידענט רעיגען, אז וועו ער איז דיאגנויזירט געווארן מיט אלצהיימערס האט ער זיך אנגערופן, אז די גוטע זייט דערפון איז אז מען טרעפט זיך יעדן טאג מיט נייע מענטשן.

גוף ע"י געזונט

אלצהיימערס דעזיז

אויפהערן דערקענען די פנימ'ער פון די נאנטסטע מענטשן איז ווירקליך איינער פון די טרויעריגע סימפּטאמען וואס קומען מיט אלצהיימערס. עס זענען פאראן אזעלכע ביי וועמען דאס אנטוויקלט זיך גאנץ פרי נאכ'ן באקומען די מחלה, אין דער צייט וואס ביי אנדערע געשעט עס שפּעטער, וועו די אלצהיימערס קומט אן צו די שפּעטערדיגע פאזעס.

איינע פון די ווייטאגליכסטע תוצאות וואס קומען מיט'ן פארגעסן מענטשן איז, אז דער אלצהיימערס-ליידנדער קען זיך אנהייבן אויפפירן צו די נאנטסטע טייערסטע מענטשן ווי צו פרעמדע, און אפילו זיי חושד זיין אין כל'ערליי זאכן. ער קען זיי נעבעך נישט און וועו יענע פרובירן אזוי זארגפעליג אים צו העלפן אנגיין מיט'ן לעבן, איז יענער אומשטאנד דאס אויפצונעמען אינגאנצן אנדערש און וועו צע'ברוגז'ט. אין דער צעמישענישׂ וואס פילט אן זיין מח קענען די געטרייע אקטן זיך פארטייטשן ווי עפּעס א קאנספּיראציע אים צו שעדיגן אדער נאך ערגערס.

אין די ערשטע שטאפּלען פון אלצהיימערס, איז דער מענטש געווענליך גענוג באוואוסטזיניג צו פארשטיין די אומארדענונגען וואס די מחלה ברענגט ביי אים. וואס ווייטער די מחלה אנטוויקלט זיך, אלץ וויניגער פארשטייט דער מענטש וואס עס גייט פאָר מיט און ארום אים. דורכאויס די אינדערצווישן-פאזעס קען דער ליידנדער אפטמאל זיין צעמישט און צערייצט. ער האט שוין 'פארגעסן' אז ער האט אלצהיימערס, און די מיספארשטענדענישן און צעמישענישן קענען אים דערנערווירן. ער פארשטייט נישט פארוואס די ארומיגע פארשטייען נישט וואס ער וויל — און ער אליין פארגעסט געווענליך תוך כדי דיבור וואס ער האט א מינוט צוריק געוואלט אדער געפרעגט.

אזוי אויך וועט אן אלצהיימערס-ליידנדער זיך גרינג פארלירן און פארגעסן אדער נישט כאפן וואו ער געפינט זיך אדער וואוהין ער דארף גיין. ביסלעכווייז פארלירט דער מענטש דעם קשר מיט דער געגנווארט. די גרעניצן צווישן הווה, עבר און עתיד ווערן צעשווימען, און שטיקלעך געשעענישן מישן זיך אינאיינעם.

וואס ווייטער די אלצהיימערס אנטוויקלט זיך, אלץ ווייטער און טיפער דערקענט זיך די השפעה. די מחלה טויט אפ אלץ מער צעלן אין אלץ מער חלקים פונעם מח, און אלץ מער פונקציעס ווערן אלס תוצאה געשעדיגט.

די אינערליכע וועלט פון עמיצן מיט אלצהיימערס

וויבאלד א מענטש מיט אלצהיימערס פארלירן דעם זכרון שטאפּלווייז, גייט ער בהכרח דורך א תקופה פון צעמישענישׂ און אומקלארקייט. דער מח כאפט אויף האלבע זאכן און זיין הבנה באנעמט בלויז שטיקלעך אינפארמאציע.

אלצהיימערס איז פאר'ן מענטש א שוועערע איבערלעבענישׂ. ער קען גרינג דערנערווירט ווערן, אבער מען דארף געדענקען אז דער מענטש מוטשעט זיך זייער מעגליך מיט שטורעמישע און ווייטאגליכע געפילן — אנגסט, שפּאנונג, פּחדים, דעפּרעסיע, און איינזאמקייט — וואס ער איז אפילו נישט בכח אויסצודריקן מיט ווערטער.

דאס אלעס איז וויכטיג צו געדענקען ביים שטיין אין דער געגנווארט פון עמיצן מיט אלצהיימערס און בפרט ביים זיך אפּגעבן מיט אים. ער קען צומאל אן קיין שום אנזעעוודיגער סיבה אריינפאלן אין כעס און זיך בייזערן אויף דעם וואס פרובירט מיט אלע כוחות אים גרינגער מאכן.

ביי אן אלצהיימערס-ליידנדער וואס שטייט אין די ערשטע שטאפּלען פון דער מחלה, זענען אור און חושך נאך משמש בערבוביא און ער נויטיגט זיך אין א באזונדערע מאס הארץ און שכל. ער ווייסט אז ער ליידט אויף דער מחלה און מוטשעט זיך מיט די געפילן וואס קומען דערמיט. אזא איינער קען זיך באליידיגן און אויפרעגן, אויב מען העלפט אים אויף א גרעסערע מאס ווי זיין מצב פאדערט. דערפאר איז כדאי צו האלטן אן אויג און אויף ווי ווייט מעגליך אים לאזן אליין טאן די אויפגאבעס וואס ער קען און ווייל.

וויבאלד די גרענעץ צווישן מציאות און פאנטאזיע ווערט אין דער אלצהיימערס-ווועלט אפטמאל צעשוואנקען, איז כדאי זיך נישט צודינגען ווען עמיצער מיט אלצהיימערס דערציילט וועגן נישט-עקזיסטירנדע זאכן וואס ער זעט זיך אויסשפּילן אין פראנט פון אים. דאס דארף מען ספּעציעל געדענקען ווען יענעמס אילוזיעס זענען בייזע און נעגאטיוו, וואס ברענגען אים עגמת נפש אדער ברוגז-אויסברוכן.

אנשטאט אים פרובירן אויפקלערן און אפּפרעגן, איז ראטזאמער מסכים צו זיין מיט אים און פרובירן העלפן דעם פאציענט זיך באציען אויף די געפילן וואס די 'איבערלעבענישׂ' ברענגט ביי אים אויף. מען זאל די דאזיגע געפילן — נישט דווקא די סיבה — 'בארעכטיגן', און אויב מעגליך פרובירן זייער איידל צו פארקירעווען זיינע מחשבות צו עפּעס בעסער און מער פאזיטיוו.

צום ביישפּיל, אויב באשולדיגט דער אלצהיימערס-ליידנדער עמיצער פון די אנווועזנדע אין גנב'ענען זיין בערזל, זאל מען אים נישט פרובירן איבערצייגן אז ס'איז נישט אמת. דאס קען אים נאר פירן צו פילן נאך מער איינזאם און צעקלאפּט. אנשטאט, איז בעסער אים צו העלפן פארשטיין די געפילן וואס די 'גניבה' האט ביי אים אויפגעברענגט (כעס, אנטוישונג, הילפּסלאזיגקייט, אא"וו), און אויף דעם אופן פרובירן פארקירעווען זיין טראכטן צו אן אנדערער ריכטונג.

די מחשבות זענען ביים אלצהיימערס-ליידנדן נישט קלאר, און די געפילן, וואס זיצן טיפער אינעם מענטש, איז אים גרינגער אנצוכאפן. אויב דער מענטש שפּירט ווי מען פארשטייט אים, וועט ער זיך ענדערש לאזן אווועקפירן זיינע געדאנקען פון יענעם דמיון.

> שכחה איז טאקע דער עיקר כאראקטער-שטריך וואס באצייכנט אלצהיימערס, וואס איז בעצם אן אטאקע אויפ'ן זכרון

מעגליכע גורמים

עס זענען שוין דורכגעלאפן מער ווי 115 יאר זינט די מחלה איז צום ערשטן מאל אנטדעקט געווארן, אבער די וויסנשאפטליכע וועלט וייסט נאך ווייט נישט גענוג וועגן דער אינערליכער וועלט פון אלצהיימערס. די מעדיצינישע וועלט פארשטייט וואס די מחלה טוט, אבער זי וייסט נישט צופיל וואס עס טוט זיך אין די קישקעס פון אלצהיימערס.

בעיקר, פארשטייען מיר נאכנישט וואס ברענגט אלצהיימערס און וויאזוי. אזוי לאנג ווי מיר קענען נישט קלאר דעם גורם, איז זייער שוואר אויפצוקומען נישט נאר מיט א מעדיצין נאר אויך מיט מיטלען וויאזוי זיך צו שיצן דערקענען.

מומחים מאכן אבער פארשריט און עקספערטן האבן שוין באוויזן צו ווי פארשטענדליך זאל מען אים אויך קיינמאל נישט פארעכטן אדער אנווייזן אז די זעלבע פראגע האט ער שוין אין די לעצטע צוויי מינוט געשטעלט צען מאל. מען זאל אים נישט דערמאנען אז ער האט שוין די זעלבע בקשה פריער געבעטן, און אז די זאך אויף וואס ער בייזערט זיך יעצט איז שוין פריער אויסגעקלארט געווארן.

עלטער און אנדערע שפּעקולאציעס

דאס מציאות וויזט, אז אלצהיימערס האט שייכות מיט'ן מענטש'נס יארגאנג. דאס זענען מיר קלאר, אז די איבערוויגנדע מערהייט פון אלצהיימערס-פאלן מאכן זיך ביי עלטערע מענטשן, אבער די מעדיצינישע וועלט האט נאכנישט באוויזן צו דערגיין די סיבה פארוואס.

במושכל ראשון לייגט זיך עס אויפ'ן שכל. מיר ווייסן אז א מענטש ווערט אפּגעשוואכט אויף דער עלטער און דער קערפּער פירט נישט אויס זיינע אויפּגאבעס אזוי גוט ווי ווען מען איז יונגער. למעשה איז דאס אבער נישט קיין גענוגנדער הסבר, און אלצהיימערס זעט נישט אויס צו זיין קיין תוצאה פון דער אלגעמיינער שוואכקייט אינעם גוף וואס קומט מיט די יארן.

דאס שייכות פון אלצהיימערס און זקנה איז א מיסטעריע, אבער באמת איז די מחלה בכלל א פארנעפּלטער ענין און פארשערס פארשטייען נישט וואס ברענגט איר. די פונדאמענטאלע ידיעות וועגן אלצהיימערס זענען אזוי באגרעניצט, אז דאקטוירים האבן נישט קיין געהעריגן מיטל וויאזוי איר צו דיאגנזירן. עס גייט אזוי ווייט, אז ס'איז כמעט אוממעגליך פעסטצושטעלן אויף הונדערט פראצענט צי עמיצער ליידט פון אלצהיימערס

זייט 32 »

אידענטיפיצירן קשרים צווישן אלצהיימערס און פארשידענע אנדערע געזונט-קאמפּליקאציעס. מיר ווייסן שוין היינט, צום ביישפּיל, אז וואס שייך אלצהיימערס איז דא א נאנטע פארבינדונג צווישן דעם ארץ און דעם מח. לדוגמא, הויכער בלוט-דרוק פארגרעסערט די ריזיקע צו אנטוויקלען אלצהיימערס אויף דער עלטער, און דאס זעלבע אויך מיט הארץ-פראבלעמען אין אלגעמיין.

צוקער-קראנקהייט און הויכער קאלעסטארעל העכערן אויך די שאנסן פאר אלצהיימערס, און מומחים האבן אויך באמערקט אז איבערוואגיגקייט און נישט-געזונטע עסן-געוואוינהייטן און נישט זיין גענוג אקטיוו אין לעבן האבן אויך א מעגליכן קשר מיט דער מחלה.

פון דער אנדערער זייט, זענען פאראן שטודיעס וואס ווייזן אז פארשידענע געוואוינהייטן פריער קלאפן אראפ די שאנסן צו אנטוויקלען אלצהיימערס שפּעטער. לערנען און קונה זיין חכמה שפּילן א ראלע אין מינימיזירן די ריזיקע פון באקומען די מחלה, און דאס זעלבע אויך מיט זיך לערנען שפּילן אויף א מוזיקאלישן אינסטרומענט און זיך אויסלערנען א פרעמדע שפּראך.

דאס זעלבע אויך מיט חברותא'שאפט, וואס געוויסע שטודיעס ווייזן האבן א כח אינעם אפּהאלטן אדער אפּלייגן אלצהיימערס.

עס פּעלן זיך אויס מער און טיפערע פארשונגען, אבער ווי עס שיינט האט א מענטש די מעגליכקייט צו אנטוויקלען א געזונטערן מח, וואס זאל זיך קענען בעסער פארמעסטן און אפּשטויסן אלצהיימערס. געוויסע סטאטיסטיקס ווייזן, אז מענטשן וואס ניצן דעם קאפּ האבן נידעריגערע שאנסן צו באקומען אלצהיימערס. דאס זעלבע מיט פיזישע איבונגען און בכלל פירן א געזונטן לעבנסשטייגער.

גוף ״ל גאזונט

«זייט 31

כל זמן יענער לעבט. די דאזיגע מחלה טיילט פארשידענע שטריכן מיט אנדערע קרענק,און דער איינציגער אופן צו וויסן אויף זיכער אז עמיצער האט ביים געליטן פון אלצהיימערס איז דורכ'ן אונטערזוכן דעם מח נאכ'ן טויט. הערשט דעמאלט קענען מומחים אויפ'ן סמך פון די פיזישע סימנים פעסטשטעלן אז דאס איז געווען אן אלצהיימערס-פאל.

ווי עס איז, איז דער נאנטסטער אופן פון דיאגנויזירן אלצהיימערס מיט א זיכערקייט דורכצופירן אויפ'ן מענטש א סעריע טעסטן, וואס זאלן אויסשליסן אנדערע מעגליכקייטן. ווען עמיצער קומט צום דאקטאר מיט סימפטאמען וואס זענען פארבינדן מיט אלצהיימערס, וועט דער דאקטאר אנאליזירן דעם כללית'דיגן געזונט-צושטאנד פונעם מענטשם און אים דאן אונטערזוכן פאר די אנדערע עיקר געזונט-פראבלעמען וואס קענען קומען מיט די זעלבע סימפטאמען. אויב די רעזולטאטן וויזן אז יענער ליידט נישט פון די אנדערע געזונט-מצבים,וועט דער דאקטאר פסק'ענען אז ער האט ווארשיינלעך, צי העכסט ווארשיינלעך, אלצהיימערס.

ציפערן און סטאטיסטיקס

קיין פינקטליכע ציפערן וויפיל מענטשן ליידן פון דער מחלה זענען נישטא, אבער עקספערטן שאצן אז אין די פאראיניגטע שטאטן אליין זענען פאראן בערך 6.2-מיליאן מענטשן מיט אלצהיימערס.

די ריזיקע פון באקומען אלצהיימערס העכערט זיך מיט'ן יארגאנג, און אזויפיל 72 פראצענט פון אלצהיימערס-פאציענטן זענען מענטשן העכער די 75.

בדרך כלל קומט די מחלה צו די מענטשן וואס זענען פון 65 יאר און העכער. הגם ס'קען זיך טרעפן אויך פריער אין לעבן, און עס זענען פאראן פאלן פון מענטשן פון די דרייסיגער יארן וואס האבן באקומען אלצהיימערס, איז עס אבער זעלטן. פארט, זענען אין אמעריקע אליין פאראן ארום 200-טויזנט מענטשן אונטער די 65 וואס ליידן פון א געוויסער פריער פארעם פון דער מחלה.

די ציפערן פון טויט-פאלן וואס קומען אלס רעזולטאט פון אלצהיימערס זענען נישט פינקטליך. ביז נישט לאנג צוריק איז אין דער מעדיצינישער וועלט געווען אנגענומען, אז אלצהיימערס איז די זעקסטע אין דער ריי פון מחלות וואס פירן צו פאטאליטעטן.

לעצטיגע שטודיעס וויזן אבער אז דער ציפער איז מסתמא העכער, און עס זענען פאראן מומחים וואס טענה'ן אז אלצהיימערס איז די דריט-ערגסטע מחלה, נאך הארץ-קראנקהייטן און קענסער.

יעדנפאלס, איז אלצהיימערס די ערשטע אויף דער ליסטע, מיט דעם וואס זי האט נישט קיין רפואה אדער א שיץ-מיטל. אנדערש ווי הארץ-קרענק, קענסער, סטראוקס, און אנדערע מחלות מיט א הויכער פאטאליטעט-ראטע, איז נישטא קיין וואקסין צו פארהיטן קענען אלצהיימערס אדער א מעדיצין איר צו היילן אויב עמיצער ליידט דערפון.

> דאס זעלבע אויך מיט חברותא'שאפט, וואס געוויסע שטודיעס ווייזן האבן א כח אינעם אפהאלטן אדער אפלייגן אלצהיימערס

דאס גרויסע רפואה-זוכעניש

אלצהיימערס האט נאכנישט קיין רפואה. די מחלה איז עפעס וואס אנטוויקלט זיך ביי דעם וואס ליידט דערפון און ס'ווערט ערגער מיט דער צייט. ווי אלצהיימערס אנטוויקלט זיך, פארלירט דער קערפער אלץ מער דאס יכולת אויסצופירן אלץ מער אויפגאבעס. דער דורכשניטליכער לעבנסשפאן פון עמיצן מיט אלצהיימערס איז פון פיר ביז אכט יאר, אבער אנדערע לעבן מיט דעם מצב אזוי לאנג. ווי צוואנציג יאר. אלעס ווענדט זיך אינעם יארגאנג ווען די מחלה האט זיך אנגעהויבן אנטוויקלען, ווי אויך אנדערע פאקטארס ווען דעם מענטש און זיין אלגעמיינעם געזונט צושטאנד.

אלצהיימערס זענען דערווייל נאכנישט ערפינדן געווארן, אבער די מעדיצינישע וועלט איז שוין יא אויפגעקומען מיט פארשידענע מעדיצינען צו פארשטארן דעם גאלאפ פון דער מחלה, אז די אלצהיימערס זאל זיך אנטוויקלען אויף א מער פאמעליכן טעמפא. אזוי אויך זענען פאראן פארשידענע מעדיקאמענטן וואס באהאנדלען די סימפטאמען און פארלייכטערן צייטווייליג די פראבלעמען וואס קומען דערמיט.

שכחה, וואס איז איינע פון די ערשטע עיקר תוצאות פון אלצהיימערס, קען עטוואס באהאנדלט ווערן דורך מיטלען וואס קענען עטוואס פארבעסערן דעם זכרון. דאס זעלבע מיט אנדערע אויסווירקונגען, ווי שלאפלאזיגקייט, צעמישענישן, און אנגסט. געוויסע מענטשן וואס פלאגן זיך מיט אלצהיימערס קענען אויך ווערן צערייצט און זיך אויפפירן אויף אן אגרעסיוון אופן, און עס זענען פאראן מעדיצינען זיי צו בארואיגן.

היות אלצהיימערס קומט מיט די יארן, איז עלטערע פשט אז וואס מער דער דורכשניטליכער לעבנסשפאן ציט זיך אויס, אלץ מער אלצהיימערס-פאלן ווערן נאכקומען. מיט'ן פארשריט פון דער מעדיצינישער וועלט, לעבן מענטשן היינט לענגער ווי פריער און מומחים שאצן אז ביים יאר 50' ווערט די צאל אלצהיימערס-פאציענטן זיך לכבוד דעם דאפלען.

ביליאנען דאלארן זענען שוין אינווועסטירט געווארן לטובת דעם צוועק פון אויפקומען מיט אן אלצהיימערס-היילמיטל. אין 10' האט קאנגרעס זיך אוועקגעשטעלט א ציל, צו טרעפן א מעדיצין פאר אלצהיימערס ביז'ן יאר 25'. די אמעריקאנער רעגירונג האט זיך אונטערגענומען צוצושטעלן פאר דעם צוועק -586ביליאן דאלאר, וואס גייט צו פינאנצירן אלצהיימערס פארש-פראיעקטן, אבער דערווייל האבן די באמיאונגען נישט געברענגט קיין רעזולטאטן.

איינע פון די גרויסע מניעות צו טרעפן א היילמיטל איז דער חסרון ידיעה וועגן דעם שורש פון אלצהיימערס. וויסנשאפטלער האבן א ברייטע השגה אין די פעולות וואס די מחלה טוט, אבער ווייסן זייער ווייניג וועגן די גורמים וואס פירן דערצו. זיי ווייסן נישט פארוואס און וויאזוי אלצהיימערס קומט צו א מענטש, און פארשטייען אויך נאכנישט קיין סאך אין דעם הלוך-ילך פון דער מחלה — וויאזוי אלצהיימערס הרג'עט די מח-צעלן און אויף וואספארא אופן זי צעשטערט דעם קשר צווישן די נערוון.

זאלן מיר אייביג זיין געזונט און שטארק, און ביז די זקנה-ושיבה יארן געדענקען צו דאנקען דעם רבונו של עולם פאר דער מתנה פון זכרון.

אלצהיימערס אין א וואַרט:

'אָלצהיימערס' (ALZHEIMER'S) איז געווענליך די ערשטע זאך וואס קומט ארויף אויפ'ן געדאנק וועלן מיר באגעגענען זיך מיט אן עלטערן מענטש וואס פארגעסט פשוט'ע זאכן. די מחלה איז טאקע דער גרעסטער גורם פאר א פארלוסט אינעם זכרון.

עס הייבט זיך אן מיט פארגעסן קלייניגקייטן, ביז שפעטער וועלן דער מענטש הייבט אן פארגעסן פנימ'ער פון די נאנטסטע.

אלצהיימערס מיינט אז די צעלן אינעם מח הייבן אן אויסשטארבן. דער מח איז צוזאמגעשטעלט פון טריליאנען צעלן – וואס זענען וויי די ציגל פון א בנין. וועלן זיי הייבן אן אפשטארבן, ווערט דער מח אפגעשוואכט.

די מחלה צעשטערט אויך די קאמוניקאציע צווישן די נערוו-צעלן – די 'שלוחים' וואס פירן אין ברענגען מעסעדזשעס פון איין מח-צעל צום צווייטן. אלס רעזולטאט אנטוויקלט זיך אינעם מח א מצב פון דור הפלגה.

עקספערטן שאצן אז אין די פאראיניגטע שטאטן אליין זענען פאראן בערך 6.2-מיליאן מענטשן מיט אלצהיימערס. די ריזיקע פון באקומען אלצהיימערס העכערט זיך מיט'ן יארגאנג, און אזויפיל 72 פראצענט פון אלצהיימערס-פאציענטן זענען מענטשן העכער די 75.

עס זענען פאראן פאלן פון מענטשן פון די דרייסיגער יארן וואס האבן באקומען אלצהיימערס. אין אמעריקע זענען פאראן ארום 200-טויזנט מענטשן אונטער די 65 וואס ליידן דערפון.

די ציפערן פון טויט-פאלן וואס קומען אלס רעזולטאט פון אלצהיימערס זענען נישט פינקטליך. ביז נישט לאנג צוריק איז אין דער מעדיצינישער וועלט געווען אנגענומען, אז אלצהיימערס איז די זעקסטע אין דער ריי פון מחלות וואס פירן צו פאטאליטעטן. זענען פאראן וואס טענה'ן אז אלצהיימערס איז די דריט-ערגסטע מחלה, נאך הארץ-קראנקהייטן און קענסער.

מיר פארשטייען נאכנישט וואס ברענגט אלצהיימערס און וויאזוי, און דערפאר איז זייער שווער אויפצוקומען מיט א מעדיצין.

עקספערטן האבן אבער באווייזן צו אידענטיפיצירן קשרים צווישן אלצהיימערס און אנדערע געזונט-קאמפליקאציעס, ווי הויכער בלוט-דרוק, הארץ-פראבלעמען, צוקער-קראנקהייט, און הויכער קאלעסטארעל. מומחים האבן אויך באמערקט אז איבערוואגיגקייט און נישט-געזונטע עסן-געוואוינהייטן און נישט זיין געזונ אקטיוו אין לעבן האבן אויך א מעגליכן קשר מיט דער מחלה.

שטודיעס וויזן אז פארשידענע געוואוינהייטן פריער קלאפן אראפ די שאנסן צו אנטוויקלען אלצהיימערס, ווי לערנען און קונה זיין חכמה, זיך לערנען שפילן אויף א מוזיקאלישן אינסטרומענט, זיך אויסלערנען א פרעמדע שפראך, און חברותא'שאפט מיט אנדערע מענטשן.

געזונטהייט נייעס

'אמעריקען עירליינס' טוישט פאליסי וועלכע האט באקריוודעט מענטשן מיט באגרעניצונגען

אטלאנטא - "אמעריקען עירליינס" – אמעריקע'ס גרעסטע לופט-ליניע, האט אנאנסירט א טויש אין א לעצטערע פאליסי וועלכע האט ארויסגערופן אנטריסונג צווישן אקטיוויסטן און מענטשן מיט באגרעניצונגען. נעמליך, אז מענטשן מיט שוועכע רעדער-שטולן וועלכע וועגן אסאך קענען נישט פליען אויף געוויסע פליגערס אין זייער פלאטע וועלכע ווערן הויפטזעכליך באנוצט אויף דאמעסטישע רייזעס.

די רעדע איז פון גאר שוועכע רעדער-שטולן, אזעלכע וועלכע ארבעטן אויף עלעקטריק און וועגן איבער צוויי הונדערט פונט, וועלכע די לופט-ליניע האט געהאט געמאלדן פאריגע יוני אז זי וועט נישט ארויפלאזט אויף קלענערע פליגערס וויבאלד דאס לייגט צופיל לאסט אויף די קארגא פונעם פליגער, און עס האט געברענגט צו עטליכע אינצידענטן אין וועלכע מענטשן מיט ווילטשעירס זענען נישט ארויפגעלאזט געווארן אויף פליגערס.

"אמעריקען עירליינס" - אמעריקע'ס גרעסטע לופט-ליניע

דאס האט געעפנט א לעגאלע קאמף פון ארגאניזאציעס וואס קעמפן פאר מענטשן מיט באגרעניצונגען וועלכע האבן אנגעוויזן אז דער אמעריקאנער געזעץ ערלויבט נישט פאר לופטליניעס צו דיסקרימינירן קעגן מענטשן באזירט אויף זייער פיזישע באגרעניצונגען (אויף וועלכע דער לופטליניע האט אנגעוויזן אז דער געזעץ מאכט אן אויסנאם אויב דער רעדער-שטול קען נישט אריבערגיין דעם טיר פונעם פליגער, און האט געטענה'ט אז וואג איז אין די זעלבע קאטעגאריע).

דער גאנצער סאמאטוכע האט געברענגט אומגעוואונטשענע דעקונג פאר די לופטליניע וועלכע האט אנגעהויבן ארומדרייען די ווערסיע פון די אינצידענטן, און געזאגט אז זיי וועלן ארבעטן "אויף יעדע פאל באזונדער" צו טרעפן א לעזונג, ווי צום ביישפיל דורך ארויסנעמען די באטעריין (וועלכע קענען וועגן ארום פופציג פונט יעדע איינע) און אנדערע לעזונגען.

אבער נאכ'ן אויסשטיין עטליכע וואכן פון דרוק און נעגאטיווע דעקונג דערוועגן האט דער לופט-ליניע אפציעלע געטוישט איר פאליסי און געזאגט אז "א פרישע איבערזיכט דורך עקספערטן צייגט אז מיר קענען מאכן אן אויסנאם אין די וואג-מאקסימום וואס מיר ערלויבן אין פאל וואס עס האנדלט זיך פון א רעדער-שטול אדער אנדערע געצייג פאר מענטשן מיט באגרעניצונגען".

אקטיוויסטן צייכענען אן אז דאס איז נאך א זיג אין א פארצויגענע קאמפ צו ברענגען לופטליניעס צו צייגן מער רעספעקט און בעסערע אקאמאדירן מענטשן מיט באגרעניצונגען, און צייגט אז מען דארף נישט אננעמען די טענות פון די פירמעס בלינדערהייט.

געזונט און געשמאק

ספּעגעטי סקוואש

שטאפל: **גרינג** | מאס: **8-10 מאפינס**
צייט אנצוגרייטן: **0:45** | ביז צום טיש: **0:40**

ספּעגעטי סקוואש ספּעגעטי-לאקשן

פשוט'ע אנווייזונגען וויאזוי צו נוצן ספעגעטי סקוואש אלס הויפט אינגרידיענט אין פארשידענע מאכלים

באמערקונג: ביטע נוצן די דאזיגע אנווייזונגען פאר אלע רעצעפטן אויפ'ן בלאט.

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 ספּעגעטי סקוואש

אנווייזונגען:

- הייצט אן דעם אויוון אויף 400 פ.
- צושניידט די ספּעגעטי סקוואש אין העלפט, אויף די לענג
- נעמט ארויס די קערעלעך מיט א לעפל (און לייגט עס אין א זייט, זעט טיפּ אונטן)
- לייגט ביידע העלפטן דערפון אויף א פלאכע בעקעלע, די געשניטענע זייט אויף אראפ
- באקט אויף 400 פ. פאר 40 : מינוט
- נאכ'ן ארויסנעמען דרייט עס איבער אפצוקילן
- אמאכט דינע ספּעגעטי-לאקשן דערפון דורך רייבן פון אינעווייניג מיט א גאפל

אצינד האט איר גרייט "גרינצייג ספּעגעטי" צו נוצן אנשטאט געווענליכע ספּעגעטי!

שטאפל: **מיטלגאראטיג** | מאס: **12 פּארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:50** | ביז צום טיש: **1:00**

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 וואנילע 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: **8-10 פּארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:45** | ביז צום טיש: **1:00**

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'

טיפּ

די קערעלעך פון די "ספּעגעטי סקוואש" (וואס איר האט פרייער גענייגט אין דער זייט), ווערט באנוצט אלס גאר פאפולערע נאש (מאנכע רופן עס ווייסע פאפיטעס, אדער פאמפקין סידס, אד"ג) ! עס צוצוגרייטן, שווענקט עס ערשטנס גוט אפ, לאזט עס טרוקענען, לייגט אויף א פלאכע בעקעלע, באשפרענקלט מיט אביסל זאלץ און שפריצט א טיי לעפל אויל דערויף. לאזט בראטן אין אויוון אויף 300 פ. פאר 25-20 מינוט, מישט עס ארום אין די בעקעלע יעדע פאר מינוט עס זאל זיך נישט צוברענען.

אירע בענעפיטן:

"ספּעגעטי סקוואש" איז באקאנט פאר די 'גרינצייג-ספּעגעטי' (לאנגע דינע לאקשן) וואס מען קען מאכן דערפון, און באליבט צוליב איר הויכע נערונג און קליינע צאל קאלעריעס. 'ספּעגעטי סקוואש' איז פריי פון פעטנס און קאלעסטראל אבער רייך אין 'אנטי-אקסידענטס', פייבער, מינעראלן און ויטאמינען. עס איז דעריבער א ליבלינג ביי נערונג עקספערטן און וואג-פארלוסט פראגראמען.

© 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 זיך אין שפיטאל

אייקונפט וואס דאקטוירים ברענגען אריין פאר שפיטעלער דראסטיש געשפרונגען אין לעצטע פאר יאר

טעקסאס - א פינאנציעלע שטודיע דורכגעפירט דאס יאר, בעפאר דעם קראנע עפידעמיע, איבער שפיטעלער אין אמעריקע צייגט אז אין דורכשניט טוט יעדער דאקטאר אריינברענגן ארום 2.4 מיליאן דאלער פארן שפיטאל יערליך. דאס איז כמעט דאפלט פון די ארום 1.6 מיליאן דאלער אין דורכשניט וואס די זעלבע שטודיע האט באשטעטיגט אין 2016, א צייכן אז שפיטעלער האבן אנגעהויבן העכערן זייערע פרייזן פאר מעדיצינישע פראצעדורן און זענען מער קאנצעטרירט אויף פארדינסטן.

דער שטודיע, דורכגעפירט דורך דעם פרעסטיזשפולן ׳מעריט האוקינס׳ אינסטיטוציע אין טעקסאס, צייגט אויך אז זינט דעם אויסברוך פון קראנע פארלירן שפיטעלער איבער אמעריקע א דורכשניט פון ארום פופציג ביליאן דאלער חודש׳ליך, און פילע שפיטעלער וואלטן שוין באנקראטירט ווען נישט זיי האבן אין די לעצטע פאר יאר באוויזן צו אוועקשטעלן א שטערקערע פיאנציאלע באזע פון פארדינסטן.

אבער נישט אלע דאקטוירים זענען אייניג ווען עס קומט צו ברענגען די פארדינסטן פאר שפיטעלער, דער שטודיע שטעלט אוועק צען קאטאגאריעס פון דאקטורים און ספעציאליסטן וועלכע ברענגען אריין דאס מערסטע געלט פאר די שפיטעלער אדער קליניקס אין וועלכע זיי זענען אייגענשטעלט, דער ליסטע איז ווי פאלגנדט:

הארץ און קארדיא-וועסקולער אפעראציעס ברענגען אריין א דורכשניט פון 3.7 מיליאן פער דאקטאר, און דער דורכשניטליכער פארדינסט פון די כירורגן איז 425 טויזנט דאלער יערליך.

הארץ דאקטוירים וואס פירן דורך אנדערע פראצעדורן ברענגען אריין א דורכשניט פון 3.4 מיליאן דאלער, און דער דורכשניטליכער יערליכער פארדינסט איז 590 טויזנט דאלער.

ניורא-אפעראציע, מח דאקטוירים, ברענגען אריין א דורכשניט פון 3.4 פארן סיסטעם, אבער זייער געהאלט איז העכער פון די פריערדיגע און שטייט ביי ארום 687 טויזנט דאלער יערליך.

ארטאפעדישע אפעראציעס פאר ביינער איז אויפן פערטן פלאץ מיט א דורכשניט פון 3.3 מיליאן דאלער וואס עס ברענגט פאר די שפיטעלער, און דער דורכשניטליכער פארדינסט פון א ארטאפעדישער כירורג שטייט ביי ארום 533 טויזנט דאלער יערליך.

דאן קומען גאסטראנאלעדזשי (מאגן און פארדייאונג), אנקלאדזשי (קענסער ל״ע), אלגעמיינע אפעראציעס, אינטערנאל מעדיצין, פולמאנאלעדזשי (לונגן), וועלכע זענען אלע ארום 2.9 מיליאן דאלער אין פארדינסטן פאר די שפיטעלער, און די דאקטוירים פארדינען אין דורכשניט צווישן דריי און פיר הונדערט טויזנט דאלער יערליך.

די געפונסן שטרייכן אונטער די אויסטעראלישע וויכטיגקייט פאר שפיטעלער צו אנהאלטן נישט-עמערדשענסי אפעראציעס אויף צו קענען עקזיסטירן פינאנציעל, און פילע שפיטעלער האבן דורכאויס די לעצטע חדשים געזען א דראסטישע נידערונג אין מעדיצינישע אפעראציעס וואס טוט לייגן דעם גאנצן אינדוסטרי אין געפאר פון פינאנציעלע צוזאמענברוך.

'גוגל' וועט צושטעלן מעדיצינישע רעקארדס פון הונדערטער שפיטעלער

קאליפארניע – אין א לעצטערע שריט פון טעכנאלאגיע פירמעס צו פארגרינגערען צוטריט פאר אינדיווידועלן צו זייערע געזונטהייט רעקארדס האט ׳גוגל׳ געמאלדן אז זי האט געקריגן די צושטימונג פון איבער 230 העלט נעצן, וועלכע פארטרעטן טויזנטער שפיטעלער און קליניקס, צו מיטיילן אלע זייערע רעקארדס פאר די פאציענטן אז זיי זאלן קענען האבן לייכטע צוטריט.

די רעקארדס נעמען אריין מעדיצינישע פארשריפטן, לעבארטאריע רעזולטאטן, און פארשידענע וועדפולע אינפארמאציע וועלכע מאכן עס גרינגער סיי צו גיין פון איין דאקטאר צו אן אנדערן, אבער אויך צו נוצן פארשידענע טעכנאלאגישע אפאראטן צו העלפן מיט געזונטהייט, א שטייגער ווי אן ארעם-באנד וואס מעסט דאס הארץ קלאפן א.א.וו. וואס אויב האבן זיי די געזונטהייט איינצעלהייטן קענען זיי ארבעטן מער אקוראט.

זינט די פעדעראלע רעגירונג האט מאדערנאזירט העלט רעקארדס אין אמעריקע מיט׳ן אוועקשטעלן א צענטראלע סיסטעם פון עלעקטראנישע רעקארדס האבן אלע גרויסע פירמעס געעפנט א געיעג צו קריגן ווי מער צוטריט צו די אינפארמאציע, וויבאלד דאס עפנט אויף די מעגליכקייט פאר זיי צו פארקויפן פארשידענע סארט געזונטהייט פראדוקטן, און אפילו מעדיצינען, ווי עס איז דער פאל מיט עמעזאן.

אצינד האט ׳גוגל׳ געמאלדן אז זי האט געשלאסן אפמאכן מיט איבער צוויי הונדערט צענטראלע העלט נעצן צו מאכן זייערע רעקארדס צוגענגליך אויף זייער ׳ענדרויד׳ פלאטפארמע, און דאס קומט נאכדעם וואס זייער קאנקורענט ׳עפל׳ האט אויך געמאלדן ענליכע פארשריט אין די לעצטערע חדשים צו מאכן גרינגער פאר באנוצער צו קריגן זייערע העלט רעקארדס.

דאס קומט נאכדעם וואס דער ׳צענטער פאר מעדיקעיד און מעדיקעיר׳ האט מיט עטליכע חדשים צוריק אויסגעשטעלט א רעגולאציע וואס פאדערט פון אלע וואס שטעלן צו געזונטהייט סערוויסעס צו צושטעלן העלט רעקארדס פאר פאציענטן וואס ווילן קריגן צוטריט דערצו דורך פארשידענע צענטראלע פלאטפארמעס, וואס האט געעפנט א געיעג צווישן טעכנאלאגיע פירמעס צו שליסן אפמאכן מיט די געזונטהייט סיסטעמען.

׳גוגל׳ האט אין א סטעיטמענט געזאגט אז זיי וועלן פארזיכערן די פריוואטקייט פון די באנוצער און פארשפראכן אז זיי וועלן נישט האבן קיין צוטריט צו די רעקארדס, נאר וויפיל די באנוצער וועלן אויס צו מיטיילן מיט זיי, און די באנוצער וועלן האבן גענצליכע קאנטראל דערויף.

'עמעזאן קעיר' גרייט זיך צו ברענגען א טויש אין וועלט פון שפיטעלער און קליניקס

סיאטל, וואשינגטאן – דער טעכנאלאגיע ריז ׳עמעזאן׳ האט אין די לעצטע יאר געמאכט פארשידענע טריט אריין אינעם ׳העלט קעיר׳ מארקעט, אנגעהויבן מיט איר ׳עמעזאן פארמאסי׳ וואס איז היינט א טייל פון איר פאפולארער אנליין שאפינג אפליקציע, און אצינד גרייט זי זיך, ווי עס שיינט, צו נעמען נאך א גיגאנטישע טריט אריין אין דעם פעלד מיט איר אפליקאציע ׳עמעזאן קעיר׳ – אן אפליקאציע וואס וועט צושטעלן פארשידענע העלט קעיר סערוויסעס, אריינגערעכנט ברענגען א נורס אהיים.

דער אפליקאציע האט ביז יעצט געארבעט אויף א גאר באגרעניצטע פארנעם פאר ׳עמעזאן׳ ארבעטער אין סיאטל וואשינגטאן, אבער די פירמע האט יעצט ארויסגענומען לייסענס אין נאך 17 שטאטן צו דינען אלס א לעגאלע קליניק סערוויס, און מארקעט אנאליסטן שפעקולירן אז זיי זוכן צו נעמען ערנסטע שריט צו טראנספארמירן דעם העלט קעיר אינדוסטרי אזוי ווי זיי האבן געטון צום ריטעיל מארקעט.

לויט דעם פלאן וועט דער אפליקאציע האבן א אויסוואל פון דאקטוירים און נורסעס מיט וועלכע מען וועט זיך קענען פארבינדן גלייך פון די אפליקאציע, און קליענטן וועלן קענען באצאלן לויט די סערוויס אדער מיט א מעמבערשיפ. דאס רעכנט אויך אריין סיי טעלע-העלט – ווירטואל באזוכן צום דאקטאר – און אזוי איך אראפרופן א נורס אהיים פאר מעדיצינישע פראצעדורן, אבער די פירמע האלט נאך אירע פלענער אין געהיימניס וויבאלד זי ווייל קודם פארזיכערן אירע לייסענס, דעריבער ווייסט מען דערווייל נאר געווייסע דעטאלן וועלכע זענען ארויסגערינען צו די פרעסע.

דאס קומט א קורצע צייט נאכדעם וואס א פריערדיגע אינציאטיוו פון עמעזאן מיט׳ן נאמען ׳העיוון׳ – וועלכע האט געצילט צו טרעפן פאסיגע העלט אינשורענס פאר באנוצער - האט געמאלדן אז זי שליסט אירע אפעראציעס, און אצינד שפעקולירט מען אז דאס איז געווען אן אויסגערעכנטע שריט פון עמעזאן כדי צו אויפקומען מיט א גרעסערע איניציאטיוו וועלכע נעמט אריין נישט נאר אינשורענס נאר פאקטיש צושטעלן די דאקטוירים און אויך די מעדיצינען דורך איר אפליקאציע.

טראץ וואס אזעלכע איניציאטיוון קענען אראפברענגען העלט קעיר קאסטן זענען פילע באזארגט איבער די שטארקע מאנאפאל וואס ׳עמעזאן׳ קען האבן אויף די מארקעט און עוועניטועל שעדיגן אנדערע שפיטעלער און קליניקס אזוי ווי זי האט געטון צום ריטעיל אינדוסטרי אין אמעריקע.

׳עמעזאן׳ איז היינט פיל מער ווי א פירמע וואס ליפערט אפ פעקלעך, און זיי שיקן שוין היינט אויך מעדיצינען און שטעלן צו העלט סערוויסעס.

המספיק נייעס

עקסטאז און התרגשות אין 'המספיק אוו אראנדזש' מיט'ן נס הצלה פון א טייערער תלמוד

«זייט 36

פארבינדונג מיט די דאקטוירים ארום דעם זייגער.

אין די זעלבע צייט אינעם ברודערהיים און אינעם דעי-העב האבן די חברים איינגעריסן פאר זיין רפואה, אבער מען האט פון אנהויב געהאפט אז עס וועט נעמען אפאר טאג און אלעזר וועט זיין צוריק אינעם ברודערהיים מיט זיין לעכטיגע שמייכל און גוטע באנעמונג, אבער וואכן און חדשים זענען אריבער, און ליידער איז קיין גוטע בשורות נישט געקומען. עס בענקט זיך נאך אלעזר, אבער מען זאגט תהלים און מען האפט אז אט אט קומט ער אהיים.

דאן איז געקומען די שלעכטע נייעס אז דער מצב האט זיך שטארק פארערגערט.

די שטאב אינעם ברודערהיים געדענקן נאך דעם טאג וועז דער סקרוך איז אריבערגעלאפן די ביינער "אלעזר איז אויף א רעספערעיטאר, אין א קריטישן צושטאנד" – עס האט זיך קוים געקענט גלייבן אז "אונזער אלעזר" דער רוח החיים וועלכער איז אלעמאל פיל מיט לעבן ראנגלט זיך בין החיים ובין המוות רח"ל. די טייערע משפחה האט נישט געקענט שלאפן נעכט, און אינעם ברודערהיים און אין אלע המספיק אפטיילונגען האט מען געריסן הימלן.

אין די צייט וואס זיינע געטרייע עלטערן האבן – איינאיינעם מיט די שטאב אין המספיק – איבערגעקערט וועלטן אים צו העלפן האט זיין צווייטע משפחה אין המספיק געטון זייער חלק, זיינע טייערע חברים האבן טאג-טעגליך געדאוועט און געזאגט תהלים פאר זייער טייערער חבר. זיך אונטערגענומען גוטע קבלות און מען איז אפילו איין טאג געגאנגן אינאיינעם פארנט פונעם שפיטאל צו זאגן תהלים און איינרייסן פאר זיין רפואה.

די חברים האבן יעדן טאג געדרופן צום שפיטאל, צו אלעזר איז געווען באוואוסטזיניג אדער נישט, זיי האבן געוועדט צו אים און אים פארציילט ווי שטארק זיי בענקן זיך צו אים און וואלטן ער זאל צוריקקומען. און אלעזר האט טאקע געקענט פאר זיין לעבן ווי א העלד, ער האט אויך געוואלט צוריקקומען צו זיינע טייערע חברים און משפחה. און נאך גאנצע זעקס חדשים אין שפיטאל האט מען אנגעהויבן זען א שינוי לטובה, די האפענונג איז געווארן שטערקער אז אט אט קומט אלעזר טאקע צוריק.

גאנצע 92 טעג איז דער טייערער אלעזר געווען צוגעבינדן צום רעספירעיטאר און אנדערע מאשינען, אבער ער האט נישט אויפגעגעבן! אינאיינעם מיט די תפילות און די מסירת נפש פון זיינע עלטערן און חברים האט מען באוויזן צו ארויסקריכן פונעם ארגסטן.

"מיר האבן געזען מיט די אויגן ממש תחיית המתים" זאגט אונז די געטרייע מרת. לויפער שתחי' וועלכע געט זיך אפ מיט אים אינעם ברודערהיים.

אבער מען איז נאך ווייט פון די גאנצע ישועה. אלעזר קען שוין אביסל אטעמען מיט די אייגענע כוחות, אבער עס איז נאך א לאנגע וועג צו גיין ביז ער קומט אינגאנצן צוריק צו די כוחות. די מחלה האט שטארק אפגעשוואכט

בזכות התנא האלוקי: ביים פייערן דעם פארגאנגענעם ל"ג בעומר נאכ'ן באפרייט ווערן פון שפיטאל

בריך רחמנא דיהבך לן: אלעזר ביים פארברענגן געמיטלעך מיט די חברים נאכ'ן זיך אומקערן פון שפיטאל

חסדי ה' כי לא תמנו: אלעזר ביי די גרויסארטיגע סעודות הודאה מיט זיינע חברים נאכ'ן באפרייט ווערן פון שפיטאל

שהחיינו וקיימנו לזמן הזה: אלעזר ביים אהיימקומען פונעם ריהעב

זיין גוף, דאס ליגן אין א בעט פאר זעקס חדשים אליין איז עפעס וואס קען פאראליזירן א מענטש. אצינד הייבט זיך אן די ארבעט אים צו "שטעלן אויף די פוס" אין פולן זין פון וואלט, אים העלפן צוריקבאקומען כח און שטאנדהאפטיגקייט צו קענען פונקציאנירן געהעריג.

פונעם שפיטאל האט מען אים אפגעפירט צו א 'ריהעב' אין לעיקוואוד וואו מען האט אריינגעלייגט גרויסע כוחות מיט פיזישע טעראפי, עס האט גענומען זייער לאנג. אבער אין די זעלבע צייט האבן זיינע חברים אין המספיק אויפגענומען די געוואלדיגע נייעס אז די ישועה איז אויפ'ן וועג, און נאך פרייליכערע נייעס: יעצט וועלן זיי קענען גיין באזוכן אלעזר, מיט די ריכטיגע זיכערהייט שריט און מאסקעס האט דער ריהעב ערלויבט באזוכער.

"מען האט געזען ווי שטארק ער האט זיך געבענקט נאך זיינע חברים, ער האט יעדן טאג געפרופן אויפ'ן טעלעפאון, און די באזוכן האבן אים געגעבן א געוואלד מיט חיות" זאגט זיין געטרייע מוטער שתחי'. און די זעלבע זאך הערט מען פון די שטאב אין המספיק אז די חברים האבן נישט געקענט ווארטן צו קענען רעדן מיט אים און אים גיין באזוכן. און די פראגע וואס זיי האבן כסדר געפרעגט איז: וועז קומט שוין אלעזר צוריק?

צוביסלעך האט מען אנגעהויבן זען פארשריט אינעם ריהעב. אלעזר האט יעדן טאג געמאכט מער פארשריט און די האפענונג איז געוואקסן אז מען איז אויפ'ן וועג צו א גאנצע רפואה. "איך גלייב נישט אז נאך איין מענטש אין אמעריקע איז ארויסגעקראכן פון אזא ביטערע מצב" זאגט אונז זיין מגיד שיעור רבי משה הערש בערקאוויטש שיחי'.

יעדע שטאפל אין זיין ערהוילונג האט געברענגט 'העדליינס' אין המספיק. אלעזר קען שוין שלונגען... אלעזר קען שוין זיצן... אלעזר גייט שוין מיט א וואלקער...

זה היום קיווינו לו: און דאן – נאך א גאנצע יאר פון האפענונג און ערווארטונג – איז געקומען די פריידיגע נייעס: אלעזר קומט אהיים! אלעזר קומט צוריק אינעם ברודערהיים, און אינעם דעי-העב. די שמחה און עקסטאז איז געווען איבער אלע גרעניצן. און אט איז געקומען דער טאג. דער טאג אויף וועלכע מען האט אזוי שטארק געווארט. מיט טענץ, באלאנען, מוזיק, און עקסטאז האט מען אויפגענומען דעם 'חתן בחור' יעדער איינער האט געשפירט א פערזענליכע פרייד. "וועז אלעזר איז נישטא געווען האט זיך שטארק געשפירט זיין אפוועזנהייט, יעצט אז ער איז דא מיט אונז געזונט און פריש קען מען זאגן אז מען איז צוריק צו נארמאל" זאגט דער געטרייער די-עס-פי רבי מענדל קליין שיחי'

א איינדרוקספולע 'סעודת הודאה' איז אראנזשירט געווארן ווי עס פאסט זיך פאר אזא געלעגנהייט. מיט א ברייטע סעודה און מיט מוזיק האט מען געלויבט און געדאנק דעם רבוש"ע "חסדי השם כי לא תמנו" – מען האט געהערט רעדעס פון די געטרייע שטאב, און דער רעזידענשל דירעקטאר רבי שלמה זלמן געלב שיחי' האט געשילדערט די געוואלדיגע ניסים וואס האט פאסירט טריט אויף שריט. און דער הויכפונקט איז געווען וועז דער "בעל הנס" אלעזר האט געגעבן א ריינדע רעדע אין וועלכע ער האט געדאנקט דעם רבוש"ע, זיינע געטרייע עלטערן, און די געטרייע שטאב און זיינע חברים.

אלעזר האט זיך באלד צוריקגעקערט מיט'ן גאנצן קראפט און איז ב"ה צוריק צו די כוחות. נישט נאר פיזיש, נאר אויך וועז עס קומט צום לערנען. מיט וואונדער האט דער מגיד שיעור ר' משה הערש זיך איבערצייגט ווי אלעזר געדענקט נאך מסכת ברכות וואס ער האט געלערנט פאר'ן אריינגיין אין שפיטאל "ער געדענקט גוט אלעס וואס מען האט געלערנט פאר ער איז אריין אין שפיטאל, אבער נישט נאר דאס: ער געדענקט נאך פונקטליך וויפיל קינדער איך האב און די נעמען פון מיינע קינדער. זיין גוטע זכרון איז ב"ה נישט שוואכער געווארן" זאגט ער אונז.

"מיר האבן זיך שטארק געהיטן, אלעזר איז געווען דער איינציגער ביי אונז וואס האט געכאפט קאוויד. יעצט וועז ער איז צוריק קען מען זאגן אז מען איז צוריק צום נארמאל" זאגט אונז דער רעזידענשל דירעקטאר ר' שלמה זלמן געלב שיחי'.

ברוך רופא חולים!

אלוק אבי בעלי:

עקסטאז און התרגשות אין 'המספיק אוו אראנדזש' מיט'ן נס הצלה פון א טייערער תלמוד

אלעזר קומט צוריק נאך א יאר פון שווערע מיטמאכענישן – אויסטערלישע ניסים נאכדעם וואס ער איז געווען אין א גאר קריטישע צושטאנד – אימפאזאנטע סעודה הודאה בתופים ובמחולות צו לויבן דעם רבוש"ע פאר די נס ההצלה.

ברוך הגומל לחייבים טובות: אלעזר בענטש גומל - נאך א יאר פון יסורים - ארומגענומען מיט זיינע געטרייע באגלייטער און חברים

"אלעזר הצדיק איז צוריק" – אט דאס איז א שפריכווארט וואס עס איז אוממעגליך צו באשרייבן די שמחה און עקסטאז וואס דאס האט געברענגט אין 'המספיק אוו אראנדזש' וועו מען האט באקומען א מתנה פון הימל, אין פולן זין פון ווארט, וועו דער טייערע תלמיד הבחור החשוב אלעזר שיחי' האט זיך צוריקגעקערט צו המספיק נאך א גאר שווערע יאר וועו ער האט געקעמפט פאר זיין לעבן, און מיט גרויסע רחמי שמים איז ער ב"ה צוריק צו די כוחות, צו די פרייד פון זיין משפחה און חברים.

מיר לעבן אין א דור פון הסתרת פנים, אבער דער רבוש"ע ווייזט אונז ניסים צו דערמאנען אז מיר האבן א געטרייער טאטע אין הימל וואס פירט די וועלט מיט רחמים און חסדים. אט אזא נס האט זיך אפגעשפילט אין 'המספיק אוו אראנזש' דעם פארלאפענעם יאר וועו מען האט צוריקבאקומען די טייערסטע מתנה וואס עס קען זיין - דער טייערע אלעזר וואס האט זיך געראנגלט פאר זיין לעבן פאר קנאפע עלף חדשים לאנג. אבער ב"ה אז יעצט קען מען שוין פארציילן די געשיכטע אין פריידן.

די נייעס הילכט אין אלע אפטיילונגען פון המספיק אוו אראנזש: "אלעזר איז צוריק!"

יעדער וואס האט אמאל אביערגעטרויט די שוועל פון ישיבה 'תורה וחסד' ווייסט אביער דעם טיערן תלמיד אלעזר, אדער ווי אנדערע רופן אים בלשון חיבה 'לוזי' – א בחור מיט א בריייטער הארץ און א שמייכל פאר יעדן איינעם. א מוסטער פון א שטיק הארץ און נשמה וואס איז באליבט אויף יעדן איינעם, זיינע חברים, דער דעי-העב מענעדשער און שטאב, זיינע געטרייע די-עס-פי באגלייטער. און איבערהויפט זיינע טייערע עלטערן וואס לייגן אריין אומגעהויערע כוחות אין זיין חינוך.

אלעזר איז אויך א טייל פון די 'המספיק' משפחה אינעם 'עיקערס' ברודערהיים אונטער די געטרייע אויפזיכט פון רבי ליפא לויפער שיחי' וואו ער איז א באליבטער ברודער און שיינט אריין חיות און ליכטיגקייט אינעם היים. אבער די לעצטע יאר האט געהערשט א וואלקן פון זארג און טרויער אינעם היים, מען האט זיך געבענקט נאך אים און כסדר געדאוונט, געבעטן, געהאפט אז אט אט קערט זיך אלעזר צוריק אהיים געזונטערהייט.

"מען קען שרייבן א מגילה איבער די ניסים וואס האט פאסירט צו אלעזר" זאגט אונז ר' ליפא לויפער שיחי'.

מיר וועלן נישט שרייבן קיין מגילה, אבער אין קורצן שילדערן די השתלשלות העניינים: באלד נאך פורים תש"פ, וועו דער 'קראנע' מגפה האט זיך אנגעהויבן פארשפרייטן רח"ל האט אלעזר אנגעהויבן צייגן סימפאטמען, זיינע עלטערן אינאיינעם מיט די המספיק שטאב האבן באלד געזומען שריט, מען האט געזוכט די בעסטע דאקטוירים און רפואות, מען האט אים באהאפטן צו אקסיזשען און געגעבן די מעדיצינען וועלכע מען האט דעמאלטס געהאט, אין די ערשטע טעג פון קראנע וועו מען האט נאך גאנץ וויניג געוויסט איבער דעם פרישן מיסטעריעזן מחלה וואס איז געקומען צו פארן פון כינע.

ליידער האט זיך דער מצב שנעל פארערגערט, אלעזר האט אנטוויקלט א לונגן אנטצינדונג און מען האט אים איז געמוזט אפפירן אין שפיטאל. ער איז געזומען געווארן צום 'גארנעט מעדיקל' שפיטאל. וואו געטרייע דאקטוירים און נורסעס האבן זיך אפגעגעבן מיט אים. זיין געטרייע מוטער שתחי' – אליין א געטרייע קעיר מענעדזשער און סאושעל וואורקער – האט כסדר באגלייט די אנטוויקלונגען און געשטאנען אין

זייט 35»

10 עצות צו האלטן געזונטע ציין

1. פוצט די ציין טעגליך, אבער נישט צו אגרעסיוו
2. מאכט זיכער אז די ציין-פוץ פארמאגט פלאוריד
3. אויב ווילט איר נישט נוצן פלאוריד נוצט בעיקינג סאודע
4. נוצט טעגליך דענטאל פלאוס צו רייניגן צווישן די ציין
5. גייט יעדע זעקס חדשים צום דענטיסט
6. הערט אויף רייכערן, דאס שעדיגט די ציין
7. נוצט א מאוטוואש צו שוועכן דאס מויל ביינאכט
8. פרובירט צו אוועקשטיין פון צוקער
9. עסט 'סטראבעריס' - עס העלפט ווייס מאכן די ציין
10. טרונקט וואסער

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