המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

אב תשפ"א • ISSUE NO. 192 • JULY '21

המספיק אנקעטע

האט איר אדער א משפחה מיטגליד געליטן פון 'פויזן אייי-וויי'?
א: יא; **ב:** ניין.
צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זעט זייט 10

אין ציפערן

85%
אמעריקאנער זענען אלערגיש צו פויזן אייי-וויי

15%
אמעריקאנער זענען עקסטרעם אלערגיש צו פויזן אייי-וויי

פויזן אייי-וויי
50,000,000
אמריקאנער עפעקטירט יערליך פון פויזן אייי-וויי

אינספיראציע

דיין הצלחה איז אז די ביסט נישט מקנא דיין חבר **מיט זיין הצלחה**

די סמעטענע

צום געזונט

06 **נייע מעדיצין** וואס קען מעגליך **באהאנדלן איבערוואג**

34 ניו יארקער **'מאנטעפיארי שפיטאל' אנטשולדיגט** זיך איבער **העלט רעקארדס פארלעצונג**

34 **שפיטאל אין ניו ארליענס** עפענט **'סופער קליניק'** צו לינדערן לאסט פון שפיטאל

המספיק

03 **'טריי קאונטי קעיר'** צייכנט אפ **דריי יאר פון אומגלויבליכע וואוקס**

16 **'סידור מסיבה'** אינעם **'אלף בית צענטער'** פון **'המספיק אוו קינגס'**

פארשידענס

12 **ווייטאמין קעי**

23 **רפואה** אין **יארצייטען**

המספיק נייעס

שבת נועם הנשמות: אימפאזאנטער **'שבת המספיק'** מיט **הונדערטער עלטערן** אפגעהאלטן אין **דערהויבענע שטימונג.**

א באזונדערע אטמאספער האט געהאלטן די עלטערן **דערהויבן און געשפאנט**, פון דעם מינוט וואס זיי האבן אריינגעטרעטן, ביז די מינוט וואס מען האט זיך געזעגנט נאך **שבת**

זייט 08 >>

גענעזונטהייט נייעס

פעדעראלער רעגירונג פארטיידיגט באנוץ פון **'פעסטיסיידז' כעמיקאל**

זייט 33 >>

המספיק נייעס

אויסטערלישע שמחת התורה ביים אייגנארטיגער **מעמד סיום מסכת ברכות** פון **'פארשעי ברודערהיים' משפחה**

זייט 04 >>

גענעזונטהייט נייעס

היסטארישע דורכברוך: 'עף-די-עי' באשטעטיגט - צום ערשטן מאל אין היסטאריע - **א מעדיצין וואס קען היילן אלצהיימערס**

זייט 03 >>

גייענדיג צום דרוק

דער באקאנטער ביליאנער און פילאנטראפ מארק קיובען האט געמאלדן אז ער וועט גרונדן א 'דראג פירמע' מיט'ן בלויזן ציל פון אראפברענגן די מארקעט פרייזן. די פירמע מיט'ן נאמען 'קאסט פלאס' וועט אנאנסירן די האלסעיל פרייזן פון אירע פראדוקטן צו פארזיכערן אז פארמאסיס רעכענען נישט איבער אויף די מעדיצינען.

קאנגרעס האט באשטעטיגט א געזעץ וועלכע צילט צו 'באקעמפן געוואלדטאטן אין שפיטעלער' וועלכע וועט ברענגן שטרענגערע איבערזיכט פון די רעגירונג אויף שפיטעלער אויב זיי טוען ענעוג צו באשיצן זייערע שטאב פון דאקטוירים און נורסעס פון אגרעסיווע אטאקעס פון פאציענטן און פאמיליעס.

מעדיצינישע שולעס אין אמעריקע זאגן אז זיי זענען א אויסטערלישע אויפשטייג אין סטודענטן וואס זוכן צו ווערן דאקטוירים. מיט איבער 50% העכער ווי פריערדיגע יארן. דאס ווערט צוגעשריבן צום קראנע אויסברוך וואס האט געברענגט אנערקענונג און פאפולאריטעט פאר דאקטוירים.

א שטודיע זאגט אז ארום א דריטל אמעריקאנער האבן אין די לעצטע יאר בייגעשטייערט צו א 'קראוד-פאנדינג' קאמפיין - דאס הייסט א עפנטליכע קאמפיין דורכגעפירט אנליין - וועלכע איז געווען פאר מעדיצינישע צווועקן. א זאך וואס שטרייכט אונטער אז דער אמעריקאנער מעדיקעיד סיסטעם הינקעט אונטער.

וויסנשאפטלער האבן צום ערשטן מאל באווּיזן צו ערצייגן אין א לאבערטאריע א 'סינטעטישע' מענטשליכע צעל וואס קען זיך אליין פארמערן. עס איז א שטארקע דורכברוך פאר מעדיצין און די טעכנאלאגיע קען עוועטועל געוועט ווערן פאר פארגעשריטענע מעדיצינישע צווועקן.

דער 'נאצינאלער העלט אינסטיטוציע' האט געטוישט זייער רעקאמענדאציע איבער אריבערגיין א 'סקרינינג' פאר 'קאלאן' קענסער ל"ע. אנשטאט העכער פופציג יאר אלט, האבן זיי דאס געטוישט צו 45 יאר אלט ווען יעדער זאל מאכן דעם טעסט. אין ליכט פון אן אויפשטייג פון פעלער צווישן יונגערע מענטשן.

איבער א טויזנט שפיטעלער איבער אמעריקע זענען אין א "קריטישע מאנגל" אין שטאב מיטגלידער - דאקטוירים און נורסעס, לויט א לעצטע באריכט פון די 'דעפארטמענט אוו העלט' אין וואשינגטאן. דאס איז ארום 18% פון אלע שפיטעלער אין אמעריקע. די מאנגל איז די שווערסטע אין נארט דעקאטע וואו ארום 50% שפיטעלער האבן נישט ענוגג שטאב.

א טראגישע טעות אין א שפיטאל אין אויסטראליע האט געפירט דערצו אז מען האט אראפגענומען פון א פאציענט א פוס. דער פאציענט האט געדארפט ווערן אמפוטירט אויף איין פוס צוליב א מחלה אבער מען האט אים אראפגענומען די אנדערע פוס, וואס האט געפירט דערצו אז ער האט פארלוירן ביידע פוס.

עף-די-עי ווערט מעגליך באשטעטיגן קאמפיוטער פראגראם וואס דיאגנאזירט אוטיזם

וואשינגטאן - דער געדאנק אז אין די צוקונפט וועלן ראבאטן איבערנעמען די פונקציעס פון דאקטוירים האט אמאל אויסגעקוקט ווי א פאנטאזיע, אבער די וועלט רוקט זיך כסדר נענטער דערצו, מיט פארשידענע פעלדער פון מעדיצין וואו סאפיסטיקירטע ׳ארטיפישל אינטעלידזשענס׳ נעמען איבער מענטשליכע דאקטוירים אין דיאגנאזירן פארשידענע קרענק און פראבלעמען.

אצינד האלט מען ביי א פריישן דורברוך אין דעם הינזיכט, דאסמאל מיט'ן דיאגנאזירן אוטיזם. א פירמע וועלכע האט אנטוויקלט א סאפטווער וועלכע נוצט אן אפליקאציע צו דיאגנאזירן אוטיזם, האט אריינגעגעבן איר סיסטעם צום פעדעראלן ׳עף-די-עי׳ אגענטור פאר באשטעטיגונג. דער סיסטעם איז דורכגעגאנגען פראבעס מיט נאנט צו פינף הונדערט קינדער און זיך ארויסגעשטעלט סוקסעספול, און וועט מעגליך קריגן א גרינע ליכט דאס צו נוצן מאסנווייז.

די ׳קאגנאע׳ פירמע וועלכע האט ערצייגט די אפליקאציע זאגט אז דאס קען העלפן דאקטוירים באשטעטיגן זייער דיאגנאז, וויבאלד פילע מאל איז אוטיזם שווער צו דיאגנאזירן און די טעכנאלאגיע, אינאיינעם מיט'ן דאקטאר׳ס עקספערטיז קענען געבן א פונקטליכע דיאגנאז. און שטרייכט אונטער אז עס וועט זיך נאך אלס פאדערן א דאקטאר צו באשטעטיגן די אויספיר.

דער אפליקאציע נעמט עטליכע רונדעס פון פראגעס פון די עלטערן איבער די קינדער׳ס אויפפירונג, און דאן כאפט מען עטליכע ווידיאו׳ס פונעם קינד אין זיין נאטורליכע אטמאספער, דער סיסטעם׳ס אלגאריטם איז העכסט טרענירט צו אנאליזירן די ענטפערס, און א ספעציאליסט קוקט איבער דעם ווידיאו צו אבזערווירן סיי וועלכע אומגעווענליכע אויפפירונג, און אזוי קריגט מען אן אקוראטע אנאליז איבער דעם קינד׳ס צושטאנד.

די פירמע זאגט אז ווי מער דער אפליקאציע וועט געווצט ווערן וועט דאס ווערן בעסער, וויבאלד דער פרינציפ פון ׳ארטיפישעל אינטעליגענס׳ איז אז דער קאמפיוטער סיסטעם פראגראמירט זיך זעלבסט, און עוועטועל וועט דער אפליקאציע קענען באשטעטיגן א דיאגנאז אן די הילף פון א דאקטאר אין אונטער צוואנציג מינוט.

איינע פון די מעלות פונעם סיסטעם איז אז מען דארף נישט קיין ספעציאליסט, א דאנק דעם פראגראם וועט יעדער קינדער דאקטאר קענען באשטעטיגן א דיאגנאז, א זאך וואס קען זיין א שטארקע הילף פאר עלטערן וואס קענען טיילמאל זיך מוטשענען פאר יארן צו קריגן א גוטע דיאגנאז, א זאך וואס איז גאר וויכטיג אויף צו צופאסן די ריכטיגע הילף און באהאנדלונג.

די עף-די-עי באטראכט יעצט די עפעקטיוויטעט פון דעם נייעם קאמפיוטער פראגראם צו דיאגנאזירן אוטיזם און צופאסן די ריכטיגע הילף באצייטנס.

קינד מיט אוטיזם גרונדעט פירמע מיט הונדערטער טויזנטער אין איינקונפט

אויסטראליע – דער 11 יעריגער קאיי סיימאן איז א קינד וועלכע איז אויף דעם אוטיזם ספעקטרום און ליידט אויך פון ענקזייעטי. איינע פון די סימפטאמען פון אוטיזם איז באקאנט אלס ׳סענסארי׳ פראבלעמען, דאס ברענגט דערצו – ביי טייל פון זיי - אז זיי דארפן כסדר האבן עפעס אין די האנט מיט וואס זיך צו שפילן און זיך האלטן באשעפטיגט.

דער 11 יעריגער קאיי האט געהאט אזא געווּאוינהייט, ער האט אלעמאל געהאלטן אין די הענט עפעס מיט וואס ער האט זיך געשפילט אדער צונומען, געקניפט און אויפגעקניפט, געדרייט און געווארפן. עס האט געקענט זיין שטריק, פאפיר, שטיקער האלץ א.א.וו. און – לויט ווי ער פארציילט פאר די פרעסע – איז דאס ״געגאנגען אויף די נערוון״ פון זיינע חברים אין שולע.

וועז ער האט געזען אז זיין געווּאוינהייט שטערט ארומיגע און עס ברענגט דערצו אז פילע טשעפען אים און טרייבן שפאס האט ער אנגעהויבן זוכן קלענער און מער ׳דיסקרעטע׳ אביעקטן מיט וועלכע זיך צו שפילן, און זייענדיג א קינד געבענטש מיט א נאטורליכע טאלאנט פאר אינדזשענירונג האט ער אנגעהויבן צוזאמנעשטעלן קליינע שפילצייגן וועלכע זענען געצילט צו בארואיגן די נערוון.

אזוי האט ער צוזעמנגעשטעלט א שטיקל רער מיט א ספרינג דערין, א קליין רעדל וואס דרייט זיך צווישן די פינגער, און נאך א רייע פראדוקטן וועלכע זענען קליין, מאכן נישט קיין געזודער, און רופן נישט אויס קיין אויפמערקזאמקייט, פראדוקטן וועלכע זענען באקאנט אלס ״פידזשעט״ שפילצייג און זענען פאפולער אפילו צווישן ערוואקסענע.

און אט דא האט זיך דאס רעדל א דריי געטון פאר קאיי, אנשטאט די שפאס און קרומע בליקן האבן חברים אנגעהויבן בעטן ער זאל זיי אויך מאכן אזעלכע שפילצייג, און דאס האט געברענגט דעם געדאנק אז ער זאל עפענען זיין אייגענע ביזנעס פון פראדוקטן, און ווי נאר ער האט אנגעהויבן האט זיך די באשטעלונגען נישט אפגעשטעלט.

מיט די הילף פון זיינע עלטערן – וועלכע האבן אויפגעגעבן זייערע ארבעט אים צו העלפן – איז קאיי היינט ווארשיינליך איינע פון די רייכסטע קינדער אין אויסטראליע וועלכע האבן אליין פארדינט זייער פארמעגן, אין די לעצטע יאר אליין האט זיין קליינע פירמע אריינגעברענגט איבער 300 טויזנט דאלער אין רווחים !

די פראדוקטן וואס די פירמע פראדוצירט זענען ספעציעליזירט פאר קינדער מיט אוטיזם.

המספיק נייעס

והחוט המשולש לא במהרה ינתק:

'טריי קאונטי קעיר' צייכנט אפ דריי יאר פון אומגלויבליכע וואוקס מיט טויזנטער צופרידענע ניו יארקער משפחות

אין די טעג צייכנט די 'טריי קאונטי קעיר' אגענטור אפ דריי יאר זינט איר גרינדונג. מיט הונדערטער קעיר מענעדשערס און סערוויסעס אין איבער 25 קאונטיס איבער ניו יארק לאזט זיך שווער גלייבן אז אזא פארצווייגטע אימפעריע האט זיך אנטוויקלט אין בלויז דריי יאר, אבער די הצלחה רעדט פאר זיך אליין, און נאך מער פון דעם רעדן די טויזנטער צופרידענע משפחות און אינדיווידועלן וועלכע האבן בענעפיטירט פון די אויסטערליש הויכע ניווא פון סערוויסעס וואס ווערן צוגעשטעלט דורך דעם 'קעיר קאארדינירונג' ארגאניזאציע, און אצינד ווען מען צייכנט אפ דעם דערגרייכונג איז דאס דער ריכטיגער געלעגנהייט צו קוקן אויף צוריק איבער די אויסטערלישע סייעתא דשמיא וועלכע האט באגלייט דעם אגענטור זינט איר גרינדונג.

אלזא וואס איז דאס 'קעיר קאארדינירונג' וואס טריי קאונטי שטעלט צו? לאמיר נעמען א טריט אויף צוריק: דער אמעריקאנער מעדיקעיד און מעדיקעיר פראגראמען זענען ריזיג און פארצווייגט, די רעגירונג אינסטאנצן קענען נישט פארזיכערן אז יעדע פון די ביליאנען דאלארן קומען אן צום ריכטיגן ארט און פאר'ן ריכטיגן צוועק, און דערביבער האבן זיי אוועקגעשטעלט פארשידענע סיסטעמען און רעגולאציעס וועלכע פארזיכערן אז די אינדיווידועלן קריגן 'דאס בעסטע פאר זייער דאלער' און אז די רעגירונג הילף קומט טאקע אן צו די ריכטיגע הענט און די אינדיווידועלן קריגן די בעסטע סערוויסעס און קעיר. און דערביבער האט מען מיט עטליכע יאר צוריק אוועקגעשטעלט אין ניו יארק די 'קאנפליקט פרייע מענעדזשמענט' סיסטעם וואס האט זיך ארויסגעשטעלט אלס אן אויסטערלישע סוקסעס אין ברענגן העכערע סטאנדארטן פון סערוויסעס פאר די אינדיווידועלן.

דער געדאנק דערפון איז אינפאך: מענטשן מיט באגרעניצונגען דארפן האבן אן אויסוואל פון סערוויסעס, צו איז דאס דאקטוירים, טעראפיסטן, געהילפן, דעי-העב און קאם-העב, און אזוי ווייטער. אויף צו קאארדינירן אז אלעס ארבעט אינאיינעם פאר די זעלבע מטרה פעלט זיך אויס א 'קעיר מענעדזשמענט' פראגראם, אדער 'העלט האום' וואס קאארדינירט די סערוויסעס און פארזיכערט אז דער אינדיווידועל קריגט די בעסטע סערוויס וואס דער פראגראם קען צושטעלן, יעדער אינדיווידועל קריגט צוגעשטעלט א 'קעיר מענעדזשער' וואס פארשטייט דעם צושטאנד און מאכט זיכער אז ער קריגט סערוויסעס צוגעפאסט פאר זיינע געבורויכן.

אבער ביז עטליכע יאר צוריק זענען די 'קעיר מענעדזשמענט' און 'פראווייידערס' געווען אונטער איין דאך. דאס הייסט אז דער זעלבער אגענטור וואס האט צוגעשטעלט די סערוויסעס האט געקענט גלייכצייטיג אויך דינען אלס 'קעיר מענעדשמענט' אגענטור, דאס האט פארשטייט זיך געפירט דערצו אז זיי האבן בעפארצוגט זייערע אייגענע סערוויסעס, און האט געקענט פירן צו א 'קאנפליקט פון אינטערעסן' ווען דער אינדיווידועל וואלט מעגליך געקענט בעסער בעניפיטירן פון קריגן סערוויסעס פון אן אנדערן אגענטור, אדער פאר א בעסערן פרייז.

דאס איז די סיבה פארוואס מיט ארום דריי יאר צוריק האט די 'או-פי-דאבליו-די-די' (OPWDD) - דער אפטיילונג אינעם ניו יארקער העלט דערפארטמענט פאר מענטשן מיט באגרעניצונגען – אווועקגעשטעלט דעם נייעם סיסטעם פון 'קאנפליקט פרייע מענעדזשמענט' צוטיילט די 'קעיר מענעדזשמענט' פון די 'פראווייידערס' אויף צו פארזיכערן אז די 'קעיר מענעדזשמענט' האט בלויז די אינטערעסע פונעם אינדיווידועל ווען ער באשליסט וועלכע פראווייידער איז דאס בעסטע פאר'ן אינדיווידועל, און די באשלוסן וועלכע נעמאכט נעמנדיג אין באטראכט בלויז די אינטערעסע פונעם אינדיווידועל.

אויף צו צושטעלן די קעיר מענעדזשמענט און קאארדינאציע האט די ניו יארקער העלט דערפארמענט באשטעטיגט בלויז געציילטע אגענטורן אין ניו יארק אלס 'קעיר קאארדינאציע ארגאניזאציעס' (CCO) וואס זיי פארמאגן ערפארענע קעיר מענעדזשערס וועלכע באפאסן זיך מיט טרעפן די ריכטיגע סערוויס פאר יעדן אינדיווידועלן, דאס איז געווען איינע פון די מערסט-סוקסעספולע רעפארמען אין די ניו יארקער העלט קעיר סיסטעם און שטעלט זיך ארויס אלס א סיסטעם אין וועלכע די אינדיווידועלן קריגן טאקע זייערע צוגעפאסטע סערוויסעס פון געטרייע 'קעיר מענעדזשערס' וועלכע באגלייטן זיי אויף טריט און שריט.

מיט ארום פינף יאר צוריק ווען דער סיסטעם פון COO האט געהאלטן ביים ווערן א רעאליטעט האבן די אינסטאנצן געזוכט די פאסיגע אגענטורן וועלכע קענען נעמען אויף זיך די אונטערנעמונג, צווישן די געציילטע אגענטורן וועלכע זענען באשטעטיגט געווארן האט זיך געציילט די 'טריי קאונטי קעיר' – אן אגענטור וועלכע ציילט זיך פון א שטאב מיט לאנג-יעריגע ערפארונג אין דעם פעלד, זייענדיג אונטער די שירעם אגענטור פון 'נייש"א' (NYSHA) דער 'ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע' - וועלכע האט געקריגן אנערקענונג פון די אינסטאנצן צו צושטעלן די סערוויסעס פאר טויזנטער ניו יארקער.

אצינד פייערט 'טריי קאונטי קעיר' דריי יאר פון איר גרינדונג, און עס לאזט זיך שווער גלויבן אז אין בלויז דריי יאר איז זיך דער ארגאניזאציע צוואוואקסן אלס אן אימפעריע מיט הונדערטער קעיר מענעדזשערס אין לאקאלן איבער ניו יארק, וועלכע סערווירן אלע שיכטן און קרייזן פונעם ניו יארקער באפעלקערונג, און האט זיך ערווארבן א רעפוטאציע אלס דער ערשטער אדרעס פאר פאמיליעס מיט געבורויכן פאר זייערע באליבטע, און אזוי ארום האט זיך 'טריי קאונטי קעיר' צוואוואקסן אלס אן אגענטור וועלכע סערווירט טויזנטער ניו יארקער אין 25 קאונטיס וואו עס געפונען זיך פיליאלעס פון 'טריי קאונטי קעיר' איבעראל צוגעפאסט צו די געבורויכן פון די ארטיגע באפעלקערונג.

אלזא, וואס איז דער סוד פון 'טריי קאונטי' אז זי איז זיך צוואוואקסן אלס אזא אימפעריע? פרעגן מיט דעם ענערגישן עקזעקיוטיוו דירעקטאר ר' יואל בערנאטה שיחי, "אין איין וואורט: עס איז אונזער שטאב, מיר האבן ב"ה אן ערפארענע און פראפעסיאנאלע שטאב, אנגעהויבן פון אינטעיק און דאן די 'קעיר מענעדזשערס' וועלכע ארבעטן מיט אויסטערלישע הארץ און געפיל, און מענטשן ווייסן אז אין טריי קאונטי וועלן זיי קריגן די בעסטע און געטרייסטע סערוויס, מיר ארבעטן מיט הארץ אבער אויך מיט די מאקסימום פראפעסיאנאליטעט." זאגט ער אונז ביים ערקלערן די אויסטערלישע וואוקס פונעם אגענטור.

א משפחה וואס האט א מיטגליד וועלכע דארף האבן סערוויסעס פארבינדט זיך צו 'טריי קאונטי' וואו א געניטע און געטרייע 'אינטעיק שטאב' מאכט זיכער אז מען האט די נויטיגע דעקונג פאר די פראגראמען וואס דער אינדיווידועל נויטיגט זיך, און דאן וועט צוגעשטעלט א 'קעיר מענעדזשער' וועלכער פארשטייט דעם קעיס און די געבורויכן און ארבעט האנט ביי האנט מיט די משפחה און דעם אינדיווידועל אים צו ברענגן די סאמע בעסטע סערוויסעס און באגלייטונג. "דער 'קעיר מענעדזשער' איז דער ערשטער טעלעפאון רוף פאר סיי וואס מיר דארפן, און פארשטייט אלעמאל וואס מען דארף און וועט נישט רוען ביז ער פארזיכערט אז מיר באקומען עס" זאגט אונז א משפחה מיטגליד מיט דאנקבארקייט איבער איר קעיר מענעדזשער אין טריי קאונטי קעיר.

אט די קאמבינאציע פון הארץ און פראפעסיאנאליטעט איז דער שליסל צו די אומגלויבליכע הצלחה, ווען אין דריי יאר איז 'טריי קאונטי קעיר' זיך צוואוואקסן אלס אזא אימפעריע פון די גרעסטע 'קעיר קאארדינירונג' ארגאניזאציעס אין ניו יארק, די גרוסן פון די צופרידענע משפחות גייט גאר ווייט און ברענגט נאך מענטשן וואס זוכן דאס בעסטע פאר זייערע באליבטע. און ווי ר' יואל זאגט אונז: אין 'טריי קאונטי' איז דא איין ציל וואס שטייט פאר די אויגן, צו טרעפן און צושטעלן דאס בעסטע פאר'ן קליענט, און דאס צו טון מיט געפיל און מיט הארץ, און אפילו מיט טויזנטער קליענטן איז בלייבט אינדיווידועל א בן יחיד.

געזונטהייט נייעס

מכאן שניתנה רשות לרופא לרפא:

היסטארישע דורכברוך: 'עף-די-עי' באשטעטיגט – צום ערשטן מאל אין היסטאריע – א מעדיצין וואס קען היילן אלצהיימערס

וואשינגטאן - אלצהיימערס עפעקטירט איבער 6 מיליאן אמעריקאנער, און איז ערווארטעט צו אריפגיין אין די קומענדיגע יארן. די מחלה עפעקטירט גאר שווער די ליידנדע און זייערע פאמיליעס און ארומיגע, אבער טראץ די פילע פארש ארבעט ארום דעם צושטאנד איז דערווייל איז נאכנישט געווען קיין מעדיצין וואס קען דאס באהאנדלן, און די ביז יעצטיגע מעדיצינען זענען בלויז געווען געציילט צו לינדערן די סימפטאמען וואס דאס ברענגט, און אין געוויסע פעלער אויף צו עטוואס פארשטייטערן די פארשריט פון די מחלה.

דעריבער איז דאס גאר אויסטערלישע און היסטארישע נייעס אז דער אמעריקאנער 'עף-די-עי' אגענטור האט באשטעטיגט – צום ערשטן מאל – א דראג וועלכע שטעלט זיך ארויס עפעקטיוו אין באהאנדלן דעם מחלה זעלבסט, און קען העלפן די ליידנדע מיט די פונקציעס פונעם מח וואס ווערן אפגעשוואכט. אויסער דעם וואס עס איז דער ערשטער פאקטישער מעדיצין אין די וועלט פאר אלצהיימערס, איז דאס אויך דאס ערשטע מאל אין באלד צוואנציג יאר וואס עס ווערט באשטעטיגט סיי וועלכע באהאנדלונג פאר אלצהיימערס.

דער נייער מעדיצין וואס רופט זיך 'אדוהעלם' (Aduhelm) איז אנטוויקלט געווארן דורך די פירמע 'בייאגען' און איז אויספרובירט געווארן אויף איבער דריי טויזנט פאציענטן מיט גאר פאזיטיווע רעזולטאטן. עס האט זיך ארויסגעשטעלט צו רעדוצירן די צאל 'עמעלויד' (קאלך) אין

זייט 07 »

המספיק נייעס

אויסטערלישע שמחת התורה ביים אייגנארטיגער מעמד סיום מסכת ברכות פון 'פארשעי ברודערהיים' משפחה

לעילוי נשמת זייער טייערער חבר יבלח"ט הבחור היקר מוישי שטערנבערג ז"ל

כ"ק אדמו"ר מפארשעי שליט"א ביים באשיינען דעם מעמד, צו זיין רעכטע זייט: הר"ר פנחס קנאפלער שיחי' און צו לינקס הר"ר משה מרדכי פעדער שיחי' און הר"ר אהרן אברהם שוואַרץ שיחי'.

הר"ר אהרן אברהם שוואַרץ שיחי'.

משמח אלוקים ואנשים הר"ר יצחק אייזיק ווייס שיחי'.

דער רבי שליט"א ביים באגריסן די חשובע תלמידים וואס האבן מסיים געווען די מסכת.

0עס איז אריבער עטוואס מער פון א יאר זינט די פטירה פון הבחור היקר מוישי שטערנבערג ז"ל, אבער דער חלל שפירט זיך נאך אלס אינעם 'פארשעי ברודערהיים' וואו ער איז געווען דער רוח החיים און א באליבטער חלק פון די 'פארשעי משפחה'. מען געדענקט מוישי יעדן טאג, נישט נאר די אנדענק פון זיין אומפארגעסליכע שמייכל און גוטסקייט וואס באגלייט זיינע טיערע חברים טאג-טעגליך, נאר אויף די חשובֿסטע אופן וואס מען קענען געדענקן א חבר וואס איז אוועקגעריסן געווארן: דורכ'ן לערנען טעגליך א פאר משניות לעילוי נשמתו.

צווישן די גוטע קבלות און אונטערנעמונגען לעילוי נשמתו האבן זיינע חברים זיך אונטערגענומען צו ענדיגן א מסכת משניות, און אזוי ארום האט מען אנגעהויבן לערנען מסכת ברכות. מיט פלאג און מיט מיה האבן די טייערע ברודער פרובירט יעדן טאג צו לערנען א משנה, און צו קונה זיין נאך א משנה און נאך א משנה, ביז זיי האבן ב"ה זוכה געווען צו ענדיגן דעם גאנצן מסכת און פייערן א פראכטפולער סיום ווי עס פאסט זיך לכבודה של תורה.

דאס לערנען איז געווען א טעגליכע הויכפונקט פונעם טאג אינעם ברודערהיים, אלע האבן זיך צוזאמענגעזעצט ארום דעם טיש, אין שפיץ פונעם געטרייען משגיח הר"ר אהרן אברהם שוואַרץ שליט"א, וועלכער האט מיט זיין געניטע און געטרייע צוגאנג זיכער געמאכט אז יעדער איינער איז א חלק פון דעם אונטערנעמונג. "איינער לערנט פאר די משנה, דער אנדערער זאגט די טייטש, און אזוי ווייטער. מען מאכט זיכער אז יעדער האט א גלייכע חלק אין דעם און יעדער שפירט אן אחריות צו מיטהאלטן". איז ר' אהרן אברהם אונז מסביר איבער דעם טעגליכן סדר הלימוד.

אין די לעצטע וואכן האט מען זיך געגרייט מיט געהויבענע געמיטער צום סיום, דער טאג וועז מען וועט פיערן דעם 'הזורעים בדמעה ברנה יקצורו' און אפגעבן כבוד פאר די תורה, פאר די הייליגע נשמות וועלכע האבן זיך געמוטשעט און געפלאגט מיט א חשק און התמדה, און פאר די נשמה פון מוישי ע"ה פאר וועמען די חברים האבן זיך אונטערגענומען דעם טעגליכן סדר הלימוד, און ווי נאר די טאג פונעם סיום האט זיך דערנענטערט האט זיך געשפירט אינעם ברודערהיים אן אטמאספער פון פרייליכע שפאנונג און ערוואַרטונג צום גרויסן טאג.

דער סיום האט זיך אנגעהויבן אין די פריע נאכמיטאג שעה'ן וועז מען האט געלערנט די לעצטע משנה, מען האט דאן געפייערט אינעם 'דייניג רום' פונעם ברודערהיים וואו עס איז סערווירט געווארן מטעמים פאר די טייערע 'חתני המשנה' און מען האט געפייערט דעם געוואלדיגן דערגרייכונג אויף א באשיידענע אופן מיט די אנוועזנהייט פון בלויז די מסיימים און זייערע געטרייע באגלייטער. און מען האט זיך באלד געגומען גרייט מיט פיבערהאפטיגע הכנות, און ארום 6 אזייגער אוונט האט זיך די שיירא ארויסגעלאזט – מיט בגדי שבת – צום עלעגאנטן 'המספיק טעראס' זאל וואו עס איז אנגעגרייט געווארן א רייכע סעודה לכבודה של תורה.

עס האבן זיך אנגעזעזן חשובע געסט, ידידים פון די טייערע מסיימים, די שטאב מיטגלידער פון אנדערע אפטיילונגען אין המספיק, משפחה מיטגלידער וועלכע זענען זיך געקומען מיטפרייען מיט די שמחה פון זייערע טייערע קינדערלעך, און ספעציעל האבן זיך אנגעזעזן די חשובע משפחה מיטגלידער פון מוישי ע"ה וועלכע זענען טיף באגייסטערט געווארן זעענדיג ווי די חברים געדענקן אים און מיען זיך פאר זיין נשמה.

עס איז געווען א ספעציעלע כבוד צו אנטפאנגן דעם גרויסן גאסט כ"ק הגה"צ רבי חיים לייבוש ראטנבערג שליט"א אדמו"ר מפארשעי. דער רבי שליט"א יבלחט"א צייגט אלעמאל א שטארקע חביבות די קינדער פונעם 'פארשעי ברודערהיים' געניסן פון א ספעציעלע קירבה יתירה פון אים און זענען זיך אפט מסתופף בצל קדשו, און דער נפטר מוישי ע"ה איז געווען מבאי בית מדרשו כמעט יעדן טאג, און דעריבער האט די רבי שליט"א אראפגענומען פון זיין טייערע צייט און זיך מטריח געווען בטירחא דגופא ובטירחא דגברא רבה צו באשיינען דעם מעמד און זאגן דברי חיזוק פאר די תלמידים.

באלד נאכ'ן ערשיינונג פונעם רבי'ן שליט"א איז מען צוגעגאנגן צום שפיץ פונעם מעמד, דער סיום. איינע פון די תלמידים האט פארגעלערנט דעם לעצטן משנה און דאן דער ערשטער משנה

זייט 17 »

Hamaspik Gazette

© July '21 All Rights Reserved

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

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

המספיק

מזלא טבא וגדיא יאה

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

מו"ה יואל פריינד הי"ו

עקזעקיוטיוו דירעקטאר, המספיק ראקלענד

לרגל השמחה הגדולה השרויה במעונם

בשמחת אירוסי בתו שתחי'

עב"ג החתן כמר **משה ווייס** הי"ו

בן מחותנו הרבני הנכבד מו"ה ר' **דוד חנני' ווייס** הי"ו

למזל טוב ובשעה טובה ומוצלחת

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

המברכים בכל לב

צוות ופועלי "המספיק ראקלענד"

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

שטודיע צייגט אז די **צייט אין טאג וואס מען מאכט איבונגען** קען מאכן א חילוק

האלאנד - צומאל איז דער ׳וועג׳ אזוי וויכטיג ווי דער ׳וויפיל׳ – און וועג עס קומט צו איבונגען זאגט א פרישע שטודיע אז דער ריכטיגער צייט קען זיין וויכטיגער ווי וויפיל איבונגען מען מאכט, און פארשידענע צייטן אין טאג קענען ברענגען אנדערע רעזולטאטן, געוואנדן לויט די סארט איבונגען און אנדערע צייטן פונעם טאג זענען בעסערע פאר געווישע סארטן איבונגען און פאר געווישע סארטן בענעפיטס.

דער שטודיע, דורכגעפירט דורך פארשער אינעם ׳מאאסטריכט יוניווערסיטעט׳ אין האלאנד, האבן צוגערשט אויפגעפאסט אז מענער מיט טייפ 2 דייעביטיס וואס מאכן איבונגען נאכמיטאג האבן געהאט שטארקע בענעפיטן דערפון, אבער אויב האבן זיי געמאכט אינטענסיוועט איבונגען אינדערפרי האט עס אייגענטליך געהאט א פארקערטע עפעקט און געהויבן די צוקער שטאפלן, אבער לייכטערע איבונגען זענען יא ווירקזאם אינדערפרי.

די פארשער האבן רעקרוטירט א גרופע פון עטליכע צענדליגע מענער וועלכע האבן יעדן טאג געמאכט איבונגען פאר 12 וואכן. איין גרופע האט געמאכט איבונגען אינדערפרי און די אנדערע נאכמיטאג און זיי האבן געמאסטן די צוקער שטאפלן, און זיי האבן געזען א שטארקע אונטערשייד צווישן די גרופע וועלכע האבן געמאכט איבונגען נאכמיטאג וואס האבן געזען שטארקע בענעפיטן אין פארגלייך מיט די גרופע וואס האבן געמאכט איבונגען אינדערפרי וואס האבן כמעט נישט געהאט קיין בענעפיטן דערפון, און ביי געווישע איז די צוקער געשטיגן.

די פארפאסערס פון די שטודיע שטרייכן אבער אונטער אז אנדערע שטודיעס האבן געצייגט אנדערע רעזולטאטן, און זאגן אז דאס איז וויבאלד יעדער איינער איז אנדערש און עס ווענדט זיך אין דעם צושטאנד, למשל פרויען זענען אנדערש ווי מענער, מענטשן וואס מאכן איבונגען פאר איבערוואג זענען אנדערש ווי די וועלכע טוען עס פאר דייעביטיס, און אזוי ווייטער, און די וועג איז צו אויספרובירן אליין און זען ווען מען זעט די בעסטע רעזולטאטן.

״מאכן איבונגען איז זיכער בעסער ווי נישט מאכן איבונגען״ לייגט צו דער דאקטאר וואס האט פארפיגט אויף דעם שטודיע, אבער פאר מענער וואס האבן דייעביטיס איז בעסער צו מאכן איבונגען נאכמיטאג, ספעציעל אויב עס רעדט זיך פון אינטענסיווע איבונגען ווי לויפן אדער הייבן וואג א.ד.ג אבער אויב קען מען נישט מאכן איבונגען נאכמיטאג איז נאך אלס ראטזאם צו מאכן איבונגען אינדערפרי, אבער מען זאל האלטן אן אויג אויף די צוקער שטאפלן. ★

דאקטוירים פארשן אינטערעסאנטע **'אלערגישע רעאקציע' צו איבונגען**

פענסילוועניע – מיט ארום א יאר צוריק איז א פאציענט אנגעקומען צו דאקטאר אנדרו מורפעי – א בארימטער עקספסטער אין אלערגיעס מיט א מאדנע פראבלעם, נעמליך זי אנטוויקלט טיילמאל ביים לויפן אן אלערגישע רעקאציע, א צושטאנד באקאנט אלס ׳אנאפילעקסיס׳ וועלן דער קערפער ווערט געשוואלן, מען הוסט, און מען קען חס ושלום זיך שטיקן.

דאס איז אן ערשיינונג וואס מאכט זיך אפט ביי אזעלכע וואס זענען אלערגישע צו ניסלעך, מילך, אייער א.ד.ג און נעמט זיך פון דעם וואס דער אימיון סיסטעם באטראכט דעם פראטאין אין די מאכלים אלס א שעדליכע אריינדרינגער וואס דארף אגרעסיוו באקעמפט ווערן, אבער וויבאלד דאס איז בלויז א אומשודליגע עסנוואר וועט דער אימיון סיסטעם שעדיגן דעם קערפער זעלבסט.

דאקטאר מורפעי האט אויסגעפרעגט די פרוי און האט אנדעקט אז געווענליך וועט זי אנטוויקלן דעם רעאקציע וועז זי האט געטרונקן וויין א נאכט פריער, דאן האט דער דאקטאר געהאט נאך א פאציענט ביי וועלכע ער האט אנדעקט אז וועז ער נעמט א טיילאנאל און מאכט איבונגען ליידט ער פון די זעלבע סימפטאמען.

ביידע זאכן – טיילאנאל און וויין – זענען נישט קיין עסנוואַרג צו וועלכע די מענטשן האבן אן אלערגיע, אבער די צוזאמענשטעל פון די צוויי קען ׳טריגערן׳ אן אלערגישע רעאקציע, דאס האט געברענגט דעם דאקטאר צו אריינקוקן און האט אנדעקט אז דאס איז נישט אזא זעלטענע ערשיינונג, און ביי ארום צוויי פערצענט פון אלע מענטשן מאכט זיך א געווישע אלערגישע רעקאציע פון איבונגען.

פארשער האבן עטליכע טעאריעס צו ערקלערן דעם ערשיינונג, אדער אז די איבונגען טרייבן ארויף די קראפט פונעם אימיון סיסטעם, און א גאר מינדערוויכטיגע אלערגיע וואס מען שפירט נישט געווענליך ווערט מער אגרעסיוו וועז דער אימיון סיסטעם טרייבט מיט א שטעקערן אימפעט און דעריבער איז די רעאקציע אויך שטערקער און פירט צו אנאפילאקסיס.

אזוי אויך איז דא נאך א טעאריע אז וועז מען מאכט איבונגען ווערט די עסן שטערקער פארדייט, דאס באדייט אז דער פארדייאונג צונעמט די עסנוואַרג צו קלענערע חלקים, און אמאל איז דער ׳אנטידזשען׳ – דאס הייסט דער פראטאין וואס ברענגט דער רעאקציע בלויז אקטיווירט וועז דער פארדייאונג סיסטעם צוברעכט די עסנוואַרג צו אירע קלענערע באשטאנדטיילן. ★

דאקטוירים באצייכענען **נייע מעדיצין פאר איבערוואג אלס 'נייע עפאכע'** אין באהאנדלן איבערוואג

דער נייער מעדיצין ׳סעמאגלוטייד׳ וועלכע קען ברענגן א דורכברוך אין באהאנדלן איבערוואג.

לאנדאן - דאקטוירים זענען גאר אפטימיסטיש איבער א נייע מעדיצין וועלכע צייגט פרעצעדענטלאזע רעזולטאטן צווישן שוועך-איבערוואגיקע. דער מעדיצין וועלכע שוואכט אפ דעם אפעטיט האט געברענגט באטייליגטע אינעם ׳פראבע׳ צו פארלירן איבער א פינפטל פון זייער וואג אין א קורצע צייט. און דאקטוירים זאגן אז דאס עפנט א ״פרישע עפאכע״ אין באהאנדלן ערנסטע פעלער פון איבערוואג אן קיין אפערציעס און שוועך פראצעדורן וועלכע קענען זיין שעדליך און שוועך.

אין א פראבע, דורכגעפירט אינעם ׳קעמברידזש יוניווערסיטי׳ אין ענגלאנד, איז דער דראג ׳סעמאגלוטייד׳ איז געגעבן געווארן וועכנטליך פאר איבער צוויי טויזנט מענטשן וואס זענען א טייל פונעם ׳טרייעל׳ און אלע האבן פארלירן א באדייטנדע מאס וואג אין לויף פון די פופצן חדשים. די מעלה פון די דראג איז אז עס העלפט מענטשן זיך האלטן צו א דיעטע און האבן קאנטראל אויף וואס זיי עסן.

דער דראג ארבעט דורך דעם וואס עס סטימולירט אן הארמאן וואס דער קערפער גיט נאטורליך ארויס נאך א זעטיגע מאלצייט וואס מאכט דעם מענטש שפירן זאט, און דעריבער אונטערדרוקט עס די כסדר׳דיגע הונגער וואס מענטשן וואס ליידן פון איבערוואג שפירן. נאך א מעלה פון דעם דראג איז אז עס איז שוין באשטעטיגט דורך די עף-די-עי אויף צו באהאנדלן דייעביטיס, און מיט א גרעסע דאזע שטעלט זיך עס ארויס עפעקטיוו אין באהאנדלן כראנישע איבערוואג.

דורכאויס דעם ׳פראבע׳ האבן טייל באטייליגטע געקריגן א וועכנטליכע איינשפריץ פונעם דראג און אנדערע האבן באקומען א פאלשע ׳פלאציבא׳ איינשפריץ, אבער ביידע האבן געקריגן באגלייטונג און זיך געהאלטן צו א דיעטע, און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז די וועלכע האבן געקריגן דעם דראג האבן פארלוירן א דורכשניט פון 9 פונט און די אנדערע האבן פארלוירן א דורכשניט פון בלויז אנדערטהאלבן פונט, און ארום 32% פון די וועלכע האבן געקריגן דעם דראג האבן פארלוירן אמווייניגסטנס א פינפטל פון זייער וואג, אין פארגלייך צו בלויז 2% פון די וועלכע האבן געקריגן דעם פלאציבא.

באטייליגטע אינעם שטודיע האבן אויך נישט באריכטעט קיין סייד עפעקטס, און האבן באצייכנט די וואג פארלוסט אלס לייכט און גרינג, און דעריבער זענען דאקטוירים שטארק איבערצייגט אז דאס קען טוישן דעם וועג וויאזוי מען באהאנדלט איבערוואג און קען עוועזנטועל ברענגען א לעזונג צו די שווערע עפידעמיע פון איבערוואג וואס פלאגט דעם אמעריקאנער – און וועלטליכע – באפעלקערונג. ★

המספיק נייעס

"מיר ווייזן פאר אונזערע קליענטן די ליכטיגע זייט פונעם טונעל" - אן אריינבליק אין די אויסגעברייטערטע אקטיוויטעטן אין 'אינטעגרעיטעד העלט'

פרישע טרענירונג פאר קעיר מענעדזשער צו העלפן מיט גאר ערנסטע גייסטישע פראבלעמען - פרישע קעיר מענעדזשערס אויפגענומען אין ראקלענד און אין קינגס - אויסטערלישע סוקסעס געשיכטעס ברענגען שטארקע נאכפראגע פון סערוויסעס אין אלע שיכטן און קרייזן.

"מען קען אביסל אריינשארן אונטער'ן טעפיך, אבער מיט די צייט וועט דער טעפיך פארוואנדלט ווערן אין א בארג" זאגט אונז דער דירעקטאר פון 'אינטעגרעיטעד העלט' אין 'המספיק אוו ראקלענד' הר"ר מרדכי ניימאן שיחי' ביים איבערשמועסן די מיסיע פון 'אינטעגרעיטעד העלט' וועלכע טוט נישט נאר אויסשטרעקן א האנט צו די וועלכע גייען אריבער גייסטישע מיטמאכענישן, נאר אויך צו אויסמעקן דעם 'סטיגמע' וועלכע האט זיך אנגעקלעבט אז גייסטישע פראבלעמען איז עפעס וואס מען מוז באהאלטן און פארווישן, און פארזיכערן מענטשן אז מען קען טרעפן הילף בדרך כבוד, און לעבן א גליקליכע און צופרידענע לעבן טראץ די פראבלעמען.

"עס דרייען זיך צווישן אונז טויזנטער מענטשן וואס ליידן פון פארשידענע גייסטישע און עמאציאנאלע שווערינגקייטן, אבער יעדער באהאלט עס, און מען האט מורא צו בעטן פאר הילף. עס איז געקומען די צייט אז מענטשן זאלן פארשטיין אז עס איז נישטא קיין שום סיבה זיך צו שעמען מיט א גייסטישע פראבלעם. עס מיינט נישט אז דער מענטש איז ווייניגער ווערד. מען דארף זיך באציען דערמיט גארנישט אדערש ווי א פיזישע פראבלעם." זאגט אונז ר' מרדכי, אן LCSW וועלכער איז בארימט מיט זיין ארבעט מיט קליענטן אלס א קלינישע סאושל וואורקער און א בארימטער מומחה בתורת הנפש.

אין די לעצטע יארן איז ב"ה דא מער פארשטענדעניש פאר מענטשן וואס פארמעסטן זיך מיט גייסטישע און עמאציאנאלע פראבלעמען. עס זענען דא מער מומחים וועלכע קענען העלפן און אזוי אויך מעדיצין און באהאנדלונגען וועלכע קענען ברענגן א דראמאטישע פאזיטיווע טויש. "זייער אסאך מאל קומען מענטשן נישט בעטן הילף, ווייל זיי גלייבן נישט אז מען קען זיי אפילו העלפן" לייגט צו ר' מרדכי, און דעריבער איז וויכטיג אז מענטשן זאלן פארשטיין אז מען קען קריגן הילף אויף א באשייידענע און רעספעקפולע וועג און פירן א געזונט לעבן ברוחניות און בגשמיות.

'אינטעגרעיטעד העלט' ארבעט זינט איר גרינדונג סיי מיט מענטשן וואס ליידן פון פיזישע באגרעניצונגען אדער מחלות, און סיי מיט מענטשן מיט גייסטישע פראבלעמען. אבער אלס טייל פון דעם 'מהפכה' פון אנערקענען די וויכטיגקייט פון 'מענטל העלט' - אז עס איז פונקט אזוי וויכטיג, און אפשר נאך מער, ווי פיזישע געזונטהייט האט דער 'ניו יארק העלט דעפארטמענט' לעצטנס געטוישט געוויסע רעגולאציעס וועלכע ערמעגליכן נאך מער הילף און באגלייטונג פאר מענטשן וואס ליידן פון א גייסטישע אדער עמאציאנעלע צושטאנד.

מיט אירע צוויי אפטיילונגען - איינס אין 'קינגס קאונטי' וואס סערווירט דעם ריזיגן ציבור אין ברוקלין, און די צווייטע אין 'ראקלענד קאונטי' וואס סערווירט דעם ריזיגן ציבור אין מאנסי און אין די אומגעגענט און אין אפסטעיט ניו יארק - פארמאגט היינט 'אינטעגרעיטעד העלט' צענדליגע 'קעיר מענעדזשערס' וועלכע זענען פעאיג און פארשטענדליך צו שטיין צו דינסט אין די האקעלסטע און סענסעטיווסטע פעלער מיט פראפעסיאנאליטעט און געטריישאפט. און אלעמאל ווערט צוגעשטעלט א 'קעיר מענעדזשער' וועלכער איז צוגעפאסט פאר דעם קעיס.

א דאנק די ברייטערע הילף וואס ווערט יעצט צוגעשטעלט דורך דעם 'אפיס אוו מענטל העלט' וואס איז א פליגל פונעם ניו יארקער 'העלט דעפארטמענט' זענען די צענדליגע 'קעיר מענעדזשערס' לעצטנס אריבער פרישע טרענירונג צו פארזיכערן אז זיי זענען גרייט צו העלפן אין שווערע פעלער פון גייסטישע פראבלעמען און האבן די ריכטיגע סענסיטיוויטעט זיך צו אומגיין מיט יונג און אלט. און פארשטיין וויאזוי זיי קענען ערפולן זייער ראלע אין העלפן דעם אינדיווידואל.

"עס איז וויכטיג צו האבן פראפעסיאנאלע טרענירונג, און עס איז וויכטיג צו האבן א נאטורליכע פארשטאנד און הארץ דערפאר, מען דארף אבער האבן ביידע. אויב האט מען נאר איינס דערפון איז נישט געונג" זאגט אונז דער דירעקטאר פון 'אינטעגרעיטעד העלט' אין 'קינגס קאונטי' דער מענטל העלט ספעציאליסט ר' מאטי סאלאמאן שיחי' ביים ארויסברענגן דעם געוואלדיגן סוקסעס פון די טרענירונג. "עס איז נישט אן איינמאליגע טרענירונג, די קעיר מענעדזשערס קריגן כסדר טרענירונג און הדרכה וויאזוי צו אויספולן זייער ארבעט בשלמות" לייגט ער צו.

אין די לעצטע חדשים ווערן כסדר צוגעלייגט פרישע פראגראמען אינערהאלב די סערוויסעס וואס ווערן צוגעשטעלט אין די ראמען פון 'אינטעגרעיטעד העלט' - סיי פאר מענטשן מיט פיזישע פראבלעמען, און הויפטזעכליך פאר גייסטישע פראבלעמען. סיי פאר יונגע בחורים און מיידלעך און סיי פאר עלטערע מענטשן. צו איז עס 'דעפרעסיע' אדער 'אנקזייעטי' אדער 'סקיצאפרעניע' און 'בייפאולער' - אדער צומאל 'עדיקשן' אז מען ווערט צוגעבינדן צו שעדליכע סובסטאנצן חלילה, אלעמאל שטייען גרייט די געטרייע קעיר מענעדזשערס צו אויסשטרעקן א האנט און העלפן מיט הארץ און פארשטענדעניש, און זיכער מאכן אז דער קליענט האט די כוחות צו איבערקומען און לעבן א בעסערער לעבן.

ווען מיר פרעגן אביסל מער איבער די פעלער מיט וועלכע 'אינטעגרעיטעד העלט' באפאסט זיך, קריגן מיר נישט קיין סאך אינפארמאציע. די 'אינטעגרעיטעד' שטאב האט א שטרענגע פאליסי פון נישט דיסקוטירן קיין שום 'קעיס' אפילו נישט אן א נאמען, "די קאנפידענשיאליטעט פון די קליענטן איז די וויכטיגסטע זאך" זאגט אונז ר' עקיבא נוסבוים, א 'קעיר מענעדזשער' אין 'אינטעגרעיטעד העלט' ווען מיר פרעגן אים אביסל איבער זיין ארבעט, אבער ער טיילט מיט אז מען ארבעט מיט יעדן עלטער און מיט אלע שיכטן און קרייזן. "אין צענדליגע פעלער קומען מיר אן ווען מען האט שוין אזויפיל פרובירט און זיך כמעט מייאש געווען" זאגט אונז ר' עקיבא און לייגט צו מיט שטאלץ אז "אין אינטעגרעיטעד העלט קען מיר זאגן אז מיר האבן כמעט א הונדערט פראצענט סוקסעס ראטע. די שאלה איז וואס מיינט סוקסעס. סוקסעס מיינט נישט אלעמאל אוועקענעמען אלע פראבלעמען, צומאל רעכנט זיך סוקסעס וויפיל מען מאכט די מצב גרינגער אין שטוב מיט אלע פראבלעמן. אדער אז מען שפאהרט איין אפילו איין מאל א שפיטאל עדמישן."

און אט דאס כאראקטיריזירט די מיסיע פון 'אינטעגרעיטעד העלט' - צו העלפן און גרינגער מאכן. הגם וואס די קעיר מענעדזשערס געבן נישט קיין אפיציעלע 'קלינישע באהאנדלונגן', ווערן זיי אפט דער בעסטער חבר און נענטסטער מענטש צו דעם קליענט, נענטער ווי די טעראפיסט, מען ארבעט צוזאמען צו איבערקומען די שטרויכלונגען אויפ'ן וועג, צו באזיגן די ייאוש און הילפסלאזיגקייט, צו געבן האפענונג און ליכטיגקייט, און העלפן דעם מענטשן זען אז "עס איז דא ליכטיגקייט ביים ענדע פונעם טונעל" אדער אריינצוברענגן א שטראל פון ליכטיגקייט אינ'ם פינסטערן טונעל גופא.

געזונטהייט נייעס

א מעדיצין וואס קען היילן אלצהיימערס

« זייט 03

מח וואס ברענגט צו די סימפטאמען פון אלצהיימערס, און די וועלכע האבן דאס גענומען האבן געקענט בעסער פונקציאנירן און געדענקן. עס דארף באצייכנט ווערן אז טראץ די פארשריט אין די מעדיצינישע וועלט ווייסט מען נאך אלס נישט וואס איז דער גורם וואס ברענגט אלצהיימערס, מען ווייסט נאר וואס דאס טוט צום מח, אז דער פארבינדונגען פון ניוראנס אין מח ווערן אפגעשוואכט דורך אנגעזאמלטע 'עמעלויד' (קאלך) און דאס פארשווערט די זכרון און אנדערע קאגניטיווע מח פונקציעס, און דער מעדיצין שטעלט זיך ארויס עפעקטיוו אין רעדוצירן דעם עמעלויד און דערביי פארבעסערן די מח פונקציעס.

צוליב די וויכטיגקייט פון דעם דראג און די ערנסטקייט פון אלצהיימערס איז דער דראג איז באשטעטיגט געווארן דורך א פארשנעלערטע פראצעדור, וואס רופט זיך 'עקסעלערעיטעד עפראוועל פעטוועי' — א פראגראם אונטער וועלכע דראגס וועלכע שטעלן צו א באהאנדלונג וואס געפונט זיך נאכנישט אויף די מארקעט און קען העלפן מענטשן אין א שווערע צושטאנד. אבער דאס מיינט אויך אז די 'טרייעלס' גייען ווייטער אן און אויב שטעלט זיך ארויס אז עס פארמאגט פראבלעמען דאן קען די עף-די-עי אנולירן דעם באשטעטיגונג, אבער ווי עס זעט אויס דערווייל פארמאגט נישט די מעדיצין סיי וועלכע פאטאלע זייטיגע ווירקונגען, און נעמען אריין בלויז צומישטקייט, מידעקייט, קאפ ווייטאג.

המספיק נייעס

שבת המספיק 19 אפגעהאלטן געווארן אין סטעמפארד קאנעטיקוט

אימפאזאנטער שבת דורכגעווייקט מיט חיזוק און אמונה, מיט שמחה און התרוממות, מיטגעהאלטן געווארן דורך הונדערטער עלטערן פון ספעציעלע קינדער.

נאך צוויי יאר וואס מען האט נישט געהאט דעם געלעגענהייט זיך אנצושעפן מיט די עמערס חיזוק און התרוממות הנפש, נאך דעם וואס פאריאר האט מען עס נישט געקענט אפרעכטן צוליב קאראנע, האבן די עלטערן זיך קוים געקענט דערווארטן אויף דעם שבת המספיק, פרשת שלח, מברכים תמוז, תשפ"א.

א באזונדערע אטמאספער האט באגלייט דעם גאנצן שבת און געהאלטן די עלטערן דערהויבן און געשפאנט, פון דעם מינוט וואס זיי האבן אריינגעטרעטן, ביז די מינוט וואס מען האט זיך געזעגנט נאך שבת פון די נייע – און פון די אלטע – פריינט, אנגעפולט מיט רוחניות׳דיגע באגאזשן וואס מען קען אין ערגעץ נישט באקומען נאר דא.

דער פראקטפולער אריינגאנג צום האטעל באצירט מיט א הערליכע באגריסונג פאר די חשובע געסט.

ברוכים הבאים

באלד ביים אריינקומען אינעם האטעל איז מקוים געווארן דער פסוק, הללוהו בנבל וכנור, ווען עס האבן דערגרייכט די אויערן די הארציגע טענער פון א גאנצן ארקעסטער פון נבל וכנורות שפילנדיג הארציגע, אלטע אידישע לידער, וועלכע האבן אריינגעברענגט דעם מענטש אין דעם אויסגערופענער אטמאספער וואס הערשט ביי דעם שבת המספיק. די ענטוזיאזם האט זיך געשפירט אין די לופטן אזש מען האט עס געקענט טאפן מיט די הענט.

די שטענדיגע געסט זענען גרינג דערקענט געווארן, וועו פון זייערע פנים׳ער שיינט אראפ אן אנזעעוודיגער שמחה, אז דער לאנג ערווארטעטער שבת, פון וואו מען קומט צוריק מיט אן אויפגעפרישטע נשמה, מיט פרישע כוחות אויפן קומענדיגן יאר, איז ענדליך דא.

פונקט אזוי האט זיך דערקענט די נייע, דערשראקענע, פנים׳ער, ביי וועמען דער מציאות פון א ספעציעלן קינד איז נאך ניי, זיי האבן זיך נאכנישט צוגעוואוינט, זיי ווייסן נאכנישט וויאזוי מען עסט עס. ביי טייל איז עס נאך א שטיקל בושה, אנדערע זענען סתם אזוי דערשראקן, נישט וויסנדיג וואס צו דערווארטן און וועם זיי וועלן טרעפן.

דער אריינקום זאל איז ריזיג גרויס און עס קומען דארט פאר אזויפיל זאכן אז מען דארף קודם כאפן וואו צו גיין. אבער נישט פאר לאנג, ביז געציילטע סעקונדן דערזעהט מען די צוויי ריזיגע שילדן, וועלכע דירעקטירן דעם ציבור. אויף איינס שטייט דעם סדר היום פונעם גאנצן שבת, און אויף דעם צווייטן, א דעטאלירטער מאפע פון דעם גאנצן האטעל, זייער שנעל כאפט מען זיך וואס מען קען טון און וואו מען דארף גיין.

דאס ערשטע גייט מען צום ברוכים הבאים טישל, וואו עס ווארט אפ, א ווארימע שמייכל, דורך די געטרייע, איבערגעגעבענע מרת קטינא תחי׳, וועלכע פירט שוין אן דעם שבת פאר אזויפיל יארן, און דער ווארימער שמייכל איז געווארן עפעס אויף וואס מען קוקט שוין ארויס. ביים טישל באקומט מען א ברוכים הבאים פעקל

דער ארקאסטרע ביים אנטפאנגן די געסט מיט שירה וזמרה לכבוד שבת.

בלאזט גלאז, שטייען עטליכע מומחים און פאבריצירן הערליכע שטיקער, צירונג, סתם שיינע זאכן פאר׳ן שטוב, אויפן ארט, פון פרישע, ריינע גלאז. א וואונדער פון די בריאה, עפעס וואס רוב מענטשן זענען קיינמאל נישט. שטייען אינגעלייט און באשטעלן הערליכע מתנות פאר די אידענע, וועלכע ארבעט אזוי שווער א גאנץ יאר, אדער פאר די קינדער אין שטוב וועלכע העלפן ארויס כסדר מיט די שווערע ארבעט. עס איז אן ערהאבענעם בילד צו באטראכטן פון די זייט, די נשמה פון אידישע קינדער, וועלכע לאזן נישט ארויס א געלעגענהייט ארויסצואווייזן הכרת הטוב.

לינקס אביסל געפונען זיך דריי הויכע שטוהלן, ספעציעל פאר פוצן די שיך. שטייען דריי חברה, ווי סאלדאטן, און פוצן די שיך פון דעם ציבור געסט. "צום ערשטן מאל אין לעבן שפיר איך ווי דער פריץ אין די דערציילונגען פון צדיקים, זיצנדיג אויף הויכן שטוהל, בשעת איוואן דער פויער שטייט און פוצט מיר די שיך", האט איין באטייליגטער זיך גוטמוטיג אנגערופן.

און דער שליסל פונעם צימער. די ספעציעלע 'היימישע' אטמאספערע וואס עס געבט צו די שמייכל און ווארימקייט פון די המספיק סטעף, אנגעפירט דורך משפחת קטינא הרוממה, איז עפעס וואס מיר גייען נישט פרובירן צו שילדערן, ווייל ווער עס האט עס נישט מיטגעלעבט, וועט עס נישט פארשטיין. אבער די ארבעט וואס גייט איין אין דעם, די קאפ, מוח, הארץ און געפיהל, דאס קען מען זעהן.

יעדע זאך איז געווארן אינזין געהאט, יעדע קלייניגקייט וואס מען קען באדארפן דורכאויס שבת איז געווארן אריינגעלייגט אינעם פעקל. פון פערזעגליכע געברויכן, ביז א ביסן מזונות, פון זיסווארג ביז א פלעשל וואסער, דער סדר היום און סתם זייטיגע צוגעהער. אפילו אן א ענעיטן אויג זעהט מען עס.

דערנעבן געפונען זיך הונדערטער נעגל וואסער סעטס, גרייט פאר א ציבור חסיד׳ישע אידן, וועלכע וועלן נישט מוותר זיין דערויף אפילו אין האטעל. יא, אפילו דאס האט מען אינזין געהאט.

אבער פון וואס מען מוז נאכמער נפתעל ווערן איז דאס הרחבת הדעת. ווי מען האט אינזין יעדע דעטאל. די עלטערן, וועלכע קומען אהער, אויסגעמאטערט פון די געטרייע, שוועדט ארבעט וואס זיי שוויצן אריין דורך דאס יאר, אפגעבנדיג זיך מיט די טייערע נשמה׳לעך, קוקן שוין אזוי ארויס אויף דעם שבת, ווי זיי קענען זיך אביסל צושטרייען די אנגעשטרענגטע געהירן, זיך אויפהייטערן אביסל אין דעם רחבות וואס זיי באקומען דא צוגעשטעלט.

גייענדיג ארויף צו די צימערן, קעגנאיבער די עלעוועיטארס, געפונט זיך א טיש מיט אלע ערליכע אידישע צייטונגען און אויסגאבעס, אויף אידיש און אויף ענגליש. עס וואונדערט גראדע אביסל, לויט דעם אנגעפולטן סדר היום זעהט נישט אויס מען וועט האבן צייט צו לייענען, אבער ווי עס שיינט ווייסן די ארגאניזירער אז עס לייגט צו צום ישוב הדעת, האבן זיי דאס אויך צוגעשטעלט.

אביסל רעכטס איז דא א טישל וואו מען

המספיק נייעס

די פלאטע פון באסעס ביים ברענגן די געסט צום געהויבענעם שבת.

א קאפעלע זינגט זיסע שבת'דיגע ניגונים לכבוד שבת ביים צינדן די ליכט.

טועמי' חיים זכו

אביסל ווייטער אין זאל איז דער טועמי' אפטיילונג. נאר קוקנדיג מיט די אויגן קען מען שוין זאט ווערן. פרישע בלינצעס ווערן געגאסן פון אלע זייטן, און זיי ווערן אנגעפילט מיט מינים ממינים שונים, פון פארשידענע פליישן און לעבער, ביז ירקות פון יעדן סארט. אבער אויך פון דעם פארצייטישן טועמי' האט מען נישט פארגעסן; עטליכע סארטן קוגל, טשאלנט, פארפל און יאפטשיק, און א גאנצע אויסוואל פון פירות און מזונות דערצו.

נעמט מען זיך א טעלער און מען זעצט זיך אראפ ביי א טישל, געבן שלום עליכם פאר עטליכע געסט.

עס נעמט נישט לאנג ביז איינער פון די עלטערן הייבט אן רעדן: "יא, עטליכע יאר האב איך זיך געמוטשעט שווייגנדיג. איך בין נישט קיין רחמנות, איך דארף נישט קיין חיזוק, נישט קיין שבתים אין א האטעל, איך בין פיין. אבער נאך עטליכע יאר בין איך געפאלן פון די כוחות און געקומען אהער אויף שבת. דא בין איך געווואר געווארן, אז א רחמנות בין איך טאקע נישט, אבער פארט דארף איך יא חיזוק, און איך האב עס טאקע באקומען. זינט דאן מאך איך זיכער דאס נישט צו פארפאסן. עס געבט מיר קראפט אויפן גאנצן קומענדיגן יאר".

די סארט שמועסן קען מען הערן ביי יעדן טישל, וואו עלטערן זיצן און שמועסן זיך אויס איינער מיט'ן אנדערן. די אלטגעזעסענע מאכן די נייע שפירן באקוועם, און די נייע הייבן זיך אן באקענען מיט דעם פענאמען וואס רופט זיך שבת המספיק.

ארום די וועלט

פינף אזייגער איז פארגעקומען א הערליכן פרעזענטאציע דורך ר' משה קליין נ"י. ר' משה פארט ארום איבער די וועלט באזוכן אידישע קהילות אין די פארווארפנסטע ווינקלען אויף אונזער קליינעם פלאנעט. ער טוט דארט אויף אסאך פאר אידישקייט, און דערווייל דאקומעטירט ער שוין דאס לעבן פון די נדחי ישראל בכל פינות השמים והארץ.

ר' משה האט פרעזענטירט דאס לעבן פון די אידן אין טוניזיע, איינס פון די עלטסטע אידישע קהילות אויף די וועלט. די געסט האבן געהאט דאס געלעגענהייט זיך צו באקענען אביסל מיט'ן לעבן פון אחב"י פון צפון אפריקע, אן דעם וואס זיי זאלן דארפן אליינס אהינפארן.

אויך פאר די פרויען זענען געווען צוויי באזונדערע ווארקשאפס, איינס, דורך מרס. מלכה וויינגארטען תחי', וועלכע האט באהאנדלט דעם חילוק צווישן ABA און סאנ-רייז מהלכים פאר אוטיזם. די צווייטע, מיט'ן נאמען "דיין וואונדערבארע זיך!", איז געווארן אנגענומען דורך רביצין גינזבורג.

די הערליכע פעקלעך פאר די געסט אנגעגרייט פאר די געסט ביים אנקומען.

די הערליך געדעקטע טישן גרייט פארן סעודת ליל שבת כיד המלך.

בפניא דמעלי שבתא

מיט באזונדערע שעות פאר מענער און פרויען האט דער שוועסטער באסיין אויפגעפרישט די מידע נשמות, אבער א גרויסער חידוש איז די וועלט פון האטעלס, געפונט זיך אביסל רעכטס, נעמליך, א הערליכער, צוגעריישטער, ריין ציכטיגער מקוה, מיט פריש האנטוכער און שויערס זיך צו קענען אפבאדן לכבוד שבת קודש.

יאגן זיך יונגעלייט פון מקוה מיט נאסע פיאות צו גיין כאפן א דרימל לכבוד שבת, זיך אויסרופן אביסל פון די שווערע עבודה פון א גאנצע וואך, זיך גרייטן צו ווערן א כלי ראוי ומוכן לקבל השפעות רוחניות, וועלכע וועלן זיך גיסן דא נאכאנאנד אין די קומענדיגע אכט און צוואנציג שעה.

רעכטס פון אריינגאנג שטייט שוין גרייט די טיש מיט די נרות שבת וואס די נשים צדקניות וועלן באלד אנצינדן, און דערמיט אריינברענגען דעם שבת קודש אין שטאט סטעמפארד. וועט עס וועט זיך אראפלאזן א גייסט פון קדושה און מנוחה, שמחה און התרוממות.

פני שבת נקבלה

בעת ינטו צללי ערב, וועט עס שטייען פיל צענדליגער נשים צדקניות און צינדן נרות שבת, ברענגען אראפ די קדושת שבת צווישן די וועבט פון קראון פלאזא האטעל, האבן זיך פלוצלינג דערהערט הארציגע טענער איבער דעם גאנצן האטעל. די חברים פונעם בארימטן לב כאר שטייען אויסגעשטעלט אין א רינג, און זינגען וואריימע שבת ניגונים אז דאס הארץ קען צוגיין. עס איז נישט מעגליך נישט צו שפירן די קדושה און רוחניות, צווישן די הייליגע ניגונים און די נרות שבת וועלכע פינקלען מיט א הייליגן ליכטיגקייט.

און אט הייבט זיך אן דאס בית המדרש אנצופולן. איינער נאך איינער קומען אריין די געסט, רוב אידן ברענגען מיט א קונטרס, א זאמלונג פון גליונות, נאך עפעס וואס מען האט אינזין געהאט צוצושטעלן פאר'ן ציבור. ביי יעדן ארט ליגט א נייעם סידור, א מזכרת, ספעציעל פאר דעם יעצטיגן שבת. ביז געציילטע מינוטן האבן זיך דערהויבן די קולות פון הודו לה' כי טוב, ארויס פון צווישן די וועגט פון קראון פלאזא, גראד ארויף אין הימל אריין. עס איז שבת קודש אויף די וועלט. נישט קיין חילוק וואו אויף דער וועלט א איד געפונט זיך, צו אין ברוקלין, מאנסי אדער קרית יואל; צו אין לעיקוואד, טוניזיע אדער סטעמפארד, עס איז שבת אויף דער וועלט. נפשות ישראל בצל כנפיך יחסיון!

לעת ערב

נאך מנחה האט געהערט וואריימע דברי פתיחה פון הרה"ג ר' חיים מענדל קטינא שליט"א, וועלכער פירט שוין אן מיט דעם שבת, אינאיינעם מיט זיין רביצין, פאר לאנגע יארן צום גוטן. ר' חיים מענדל האט ארויסגעברענגט די געפיהלן פון דעם גאנצן עולם אז מען קען זיך נאכאמאל צוזאמען קומען נאך אזא לאנגע, שווערע יאר, וועלן, ווי שווער עס איז געווען פאר יעדן איינעם, איז עס פאר די עלטערן פון די ספעציעלע קינדער געווען פיל שווערער צוליב די שווערע רעגולאציעס און זיכערהייטס מאסנאמען וואס די רעגירונג האט ארויפגעלייגט אויף די עלטערן, צו היטן די געזונט פון די קינדער. און יעצט, אז מען קען זיך נאכאמאל צוזאמען קומען, זיך מחזק זיין איינער דעם אנדערן איז עס א געוואלדיגע שמחה.

דערנאך האט ר' חיים מענדל ארויפגערופן דעם באגאבטן רעדנער און מלהיב לבבות ישרא"ל, הרה"ג ר' ישראל בער שטיין שליט"א, דומ"ץ דבית המדרש אור ישראל אלימלך ד'סאטמאר, וועלכער איז אליינס פון די עלטערן וועלכע זענען אויסדערוועלט געווארן נתנסה צו ווערן מיט דעם נסיון פון די ספעציעלע קינדער.

אלע אויערן זענען געווארן אנגעשפיצט צום מזרח וואנט. קיינער וויל נישט פארפאסן קיין ווארט, דער רב איז שוין פקיע שמ' מיט זיינע געוואלדיגע פערל וועדטער און יעדער וויל אראפשלינגען און איינזאפן אין זיך יעדעס איינע פון זיי.

חזן וקהל

נאך אזעלכע דיבורים איז דער עולם שוין אריין אין א העכערן עקסטאז, מיט א פייער פון אמונה האט מען זיך אויפגעשטעלט צו דאוונען קבלת שבת. אט גייט מען באלד ממליך זיין דעם רבונו של עולם, מען גייט באלד זאגן עדות אז ער אליין האט באשאפן די גאנצע וועלט.

מיט פלאמעדיגע דיבורים האט דער רב

זייט 35»

ליינער'ס גאזעט

7472

עצה קעגן באנעצן

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

ביי אונז אין דער משפחה האט זיך געמאכט דער פראבלעם מיט מער ווי איין קינד. ביי איינעם איז עס געקומען אלס תוצאה פון עצירות. מיר האבן גענומען דאס קינד צו א 'געסטראָונטעראָלאַדזשיסט' (Gastroenterologists), וועמענס מומחיות באשטייט פון פראבלעמען מיט'ן מאגן, פארדייאונגס סיסטעם און אלעס ארום. יענער האט איר אנגעווייזן צו נעמען א כסדר'דיגע פארציע פון פייבער (fiber), וואס געפינט זיך נאטירליך אין מערערע פרוכט און גרינצייג. נאך א שטיק צייט נעמען איז דאס באנעצן מיט א סך בעסער געווארן ב"ה.

ביי א צווייט קינד וואס האט זיך געמוטשעט מיט אן ענליכן באנעצן-פראבלעם האט דער דאקטער אנגעווייזן, אז ביים גיין אין בית כסא זאל ער נאכ'ן ענדיגן בלייבן נאך א מינוט און זיכער מאכן אז אלעס איז ארויס. אויך ביי דעם קינד איז דער פראבלעם בעסער געווארן.

(-)

7473

זוכט פרטים איבער אנטי-לייז פראדוקט

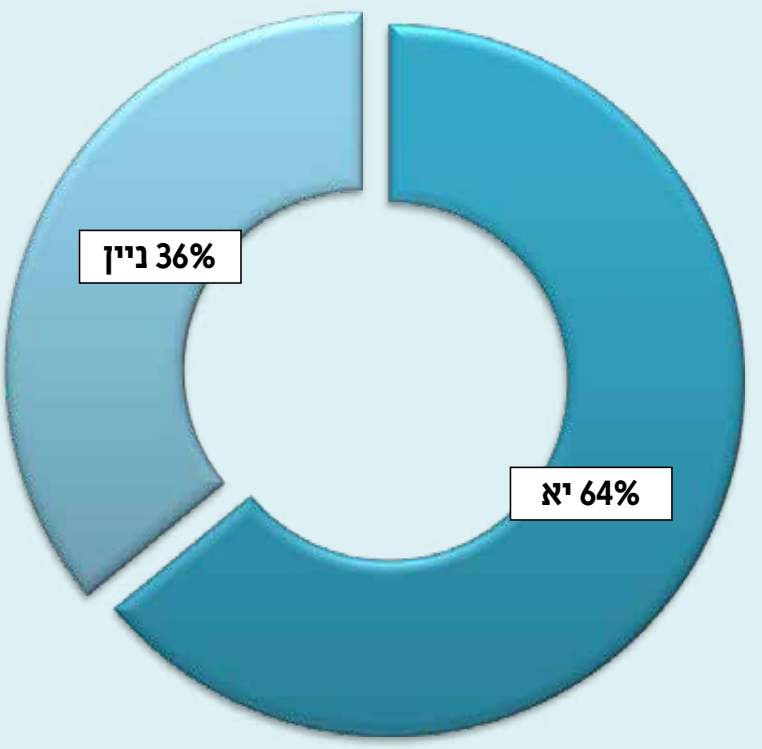
אינעם 'גאזעט' איז געווען געדרוקט א בריוו (#7092), וואס באדאנקט זיך פאר אן עצה פון ניצן 'לייס-פרי ספרעי' (Licefree Spray) מאכן אז עס העלפט נישט קיין לייז, נאר עס מאכט זיי נאך שווערער צו זען. אזוי ווי מיר האבן שוין אמאל דערמאנט, איז דאס פראדוקט נישט קיין פעסטע כעמישע מיטל, נאר עס באשטייט פון אויל, וואס מאכט אז די לייז ווערן גלאט, אבער זיי לעבן נאך. מיר האבן אויך שוין אמאל דערמאנט, אז מען דארף אויך אויסקעמען די נעסטלעך פון די לייז, ווייל אויב נישט, ווערן זיי נאך אויסגעקראכן.

במספיק אנקעטע:

וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש:

האט איר 'דענטל אינשורענס'?



דענטל אינשורענס - אין כמעט אלע לענדער אין די וועלט איז 'העלט קעיר' קאנטראלירט דורך די רעגירונג, און דעריבער איז 'דענטאל קעיר' און ציין דאקטוירים אן אינטעגראלע טייל פונעם סיסטעם, אבער אין אמעריקע איז דער העלט קעיר מארקעט מיינסטענס קאנטראלירט דורך פריוואטע אינשורענס פירמעס און דעריבער איז העלט אינשורענס און דענטל אינשורענס כמעט אלעמאל צוטיילט.

אין די צייט וואס כמעט אלע אמעריקאנער האבן 'העלט אינשורענס' - ספעציעל לויט די היינטיגע געזעץ אז יעדער אמעריקאנער מוז האבן העלט אינשורענס - איז אבער די מצב אנדערש ווען עס קומט צו דענטל אינשורענס, עס איז געווענליך היבש טייער, און מען דארף עס קויפן באזונדער, אויסער די העלט אינשורענס - בלויז 1% פון אמעריקאנער האבן דענטאל אינשורענס אריינגערעכנט אין זייער געווענליכע העלט אינשורענס.

ארום 20% אמעריקאנער האבן אינגאנצן נישט קיין דענטאל אינשורענס, און בערך א דריטל קריגן דאס דורך רעגירונג פראגראמען ווי מעדיקעיד אדער מעדיקעיר. ביז 2009 האבן בלויז ארום 55% פון די באפעלקערונג געהאט דענטל אינשורענס, אבער א דאנק דעם 'עפארדעבל העלט קעיר אקט' איז דער ציפער דראסטיש געשטיגן צו ארום 80% וואס האבן דענטאל אינשורענס.

די געזונטהייט פון די ציין איז דירעקט פארבינדן צו אלגעמיינע געזונטהייט: שטודיעס צייגן אז מענטשן וואס האבן נישט קיין דענטל אינשורענס טוען אויסמיידן צו באזוכן דענטיסטס, די רעזולטאטן דערפון זענען נישט נאר אומגעזונטע ציינער, נאר די וועלכע האבן נישט קיין דענטאל אינשורענס זענען ארום 67% מער אויסגעשטעלט צו ליידן פון הארץ פראבלעמען, 29% מער אויסגעשטעלט צו ליידן פון דייעביטיס און נאך פילע געזונטהייט פראבלעמען וועלכע זענען פארבינדן דערמיט.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש **"האט איר 'דענטל אינשורענס'** אויסער אייער העלט אינשורענס?" האבן 64% געענטפערט: "יא". 36% געענטפערט: "ניין".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: **"האט איר אדער א משפחה מיטגליד געליטן פון 'פויזן אייי-וויי'?????** יא- ניין "

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

וואָרט פון רעדאקציע:

מיר שטייען ביים 'שלהי דקייטא' - די ענדע פון די זומער חדשים, מיר טרעטן אריין אין חודש אב ווען כלל ישראל איז איינגעהילט אין אבלות און אין טרויער אויפ'ן **חורבן בית המקדש און מען לעכצט און האפט פאר די גאולה שלמה און בנין בית המקדש.**

אבער חודש אב איז אויך א חודש פון נחמה און טרייסט, **וועלן דער רבוש"ע זאגט אונז יעדע יאר 'אנוכי אנוכי הוא מנחמכם' - איך בין אייער טרייסטער.** און מיר אידן דארפן זיין 'דבקים במדותיו' און אזוי ווי דער רבוש"ע טרייסט אונז אידן, דארפן מיר אויך טרייסטן און געבן האפענונג פאר צובראכענע הערצער.

מיר זענען שטאלץ און צופרידן אז דער **'ליינער'ס גאזעט' פלאטפארמע ווערט טאקע געגנוצט פאר דברי חיזוק פון אידן, פון איין הארץ צום אנדערן**, און מיר ווילן אויסדרוקן אונזער דאנק פאר די וועלכע נעמען די צייט און די מיה צו שרייבן רעקמאנדאציעס, עצות און אויך דברי חיזוק פאר די וועלכע גייען אריבער שוועריע צייטן.

לאמיר האפן אז **'מי שאמר לעולמו די יאמר לצרותינו די'** און מיר זאלן שוין זוכה זיין צו די גרויסע ישועה אינגיכן **בבנין ציון וירושלים.**

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 אינפארמאטיוו צוועקן. ארטיקלען און בריוון רעפלעקטירן נישט די מיינונג פון די רעדאקציע - איבערהויפט דער **ליינער'ס גאזעט**, וואס איז פון ליינער צו ליינער. פאלגן וואס מען ליינט אין גאזעט איז אויף די אייגענע אחריות.

וואס אן אנדערער בריוו האט פארגעשלאגן. [אין תמצית: באדאנקט זיך פאר רעקאמענדאציע אויף 'לייס-פרי ספרעי' (LiceFree Spray) פטור צו ווערן פון לייז אין די האר.]

איך מוטשע זיך מיט'ן זעלבן פראבלעם ביי א קינד און וואלט זייער געוואלט פרובירן דעם זעלבן מיטל. כ'וואלט אייך זייער דאנקבאר געווען אויב איר וואלט מיטגעטיילט מער איינצלהייטן וואו מען קויפט עס, וויאזוי און ווען מען ניצט עס — צופרי אדער ביינאכט? אויף טריקענע אדער נאסע האר?

יישר כח.

(*)

7474

מעגליכער מיטל קעגן פארשטאפטער נאז

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7184, וואס זוכט אן עצה פאר א פארשטאפטער נאז. [אין תמצית: עטליכע פון אונזערע קינדער, יונגערע און עלטערע, מוטשען זיך מיט א פארשטאפטער נאז. דער דאקטאר זאגט אז עס איז אן אלערגיע, אבער די קינדער האבן עס דורכאויס דעם גאנצן יאר.]

כ'ווייס פון א פראדוקט, וואס קען העלפן פאר אזא פראבלעם. דאס איז א געווייסער סארט 'אַלקולייַן' (alkaline) וואסער, וואס ווערט פראדוצירט דורך דער 'אייסלענד ספרינג' (Iceland Spring) פירמע, וואס איז זייער גוט קעגן א פארשטאפטער נאז, ווי אויך סיינעס (sinus), אלערגיעס, און עסיד ריפלאָקס (acid reflux).

דאס געטראנק ניצט מען געהעריג פונקט ווי ווען מ'טרינקט געווענליכן וואסער. עס איז דא צו באקומען ביי געווענליכע געזונט-געשעפטן.

(-)

7475

קייראפראקטער רעקאמענדאציעס פאר מאנרא אומגעגנט

אין וויל רעאגירן צו בריוו #7113, וואס וואס זוכט א קיראָפראַקטער (chiropractor) אין דער אומגעגנט פון מאנרא. [אין תמצית: זוכט א גוטן, פארלעסליכן קייראפראקטער פאר א 15 יעריג מיידל וואס ליידט פון האלז און רוקן וויטאג, לכתחילה עמיצן וואס נעמט אן 'פידעליס' אינשורענס.]

איך וויס פון א גוטן קיראָפראַקטער מיט'ן נאמען דר. נאגרעידי (Dr. Nogrady). ער ארבעט בדרך כלל אין מאנטגאמערי (Montgomery), אבער ער קומט דא און דארט אהיים צו עמיצן אין קרית יואל. זיין טעלעפאן נומער איז 845-457-1234.

נאך א גוטן מומחה פון דער מאנרא אומגעגנט וואס כ'וואלט רעקאמענדירט איז דר. לאמבינאו (Dr. Lombino), וועמענס טעלעפאן נומער איז 845-783-9797. ער נעמט טאקע טייערער, אבער ער איז גרונטליכער און מער ארומנעמיג. דערצו גיט ער אויך פארשידענע וויטעמינען.

(-)

7476

עצה פאר צעפאלענע ציין

כ'וועל רעאגירן צו בריוו #7104, וועגן א יונגער מאמע ביי וועמען די ציינער צעפאלן. (א תמצית: וואס קען מען טאן פאר א יונגער, 25-יעריגער מאמע ביי וועמען יעדע פאר וואכן פאלט אראפ א שטיקל פון ציין און האט כסדר לעכער?)

וויטאמין (2-K) קעי-2 איז זייער גוט פאר שוואכע ציינער, אבער וויבאלד עס דינט אויך אלס מיטל צו פליסיגער מאכן דאס בלוט (blood thinner), זאל מען פריער פרעגן א דאקטער פאר'ן אנהייבן נעמען.

קאלציום און מאגניזיום זענען אויך זייער וויכטיג פאר געזונטע ציינער. אויב מען נעמט שוין די וויטאמינען אבער זיי העלפן למעשה נישט פאר די ציינער, איז כדאי פעסטצושטעלן צי מען ליידט נישט פון א (digestive) פארדייאונגס פראבלעם, וואס שטערט די וויטאמינען פון זיך געהעריג איינזאפן אינעם קערפער. ס'איז וויכטיג אנצואווייזן, אז צופיל צוקער שטערט די וויטאמינען פון זיך געהעריג איינזאפן אינעם גוף.

אויך איז דא א (spice) 'ספייס'-געווירץ מיט'ן נאמען (Turmeric) 'טורמעריק', וואס מען קען באקומען אין גראסערי, וואס איז ממש א טוב-ומיטיב'דיגער פראדוקט מיט מורא'דיג א סך בענעפיטן. איינער פון די בענעפיטן וואס דאס פארמאגט איז, אז עס איז זייער גוט פאר די ציינער. איך ווייס פון עמיצן וואס האט געהאט זייער פיל לעכער אין די ציינער,

זייט 12 »

טומעריק איז א געווירץ וואס קומט פונעם 'טומעריק' פלאנץ. עס איז זייער פאפולער אין די געקעכטן פון 'אזיע' ווי כינע, יאפאן, טיילאנד און נאך. אבער ווערט אויך גענוצט אין פילע פאפולארע געווירצן א שטייגער ווי 'מאסטערד' אבער נישט נאר אין עסנוואָרג, דער פלאנץ פון טומעריק ווערט גענוצט אין אסאך מעדיצין און מען אנערקענט לעצטנס איר געוואלדיגע בענעפיטן.

עס איז אנגענומען ביי פילע אז דאס קען העלפן מיט ארטרייטיס, און פאר 'לעבער' קראנקהייטן, און אזוי אויך פאר 'סטרעס' און פאר פארשידענע פארדייאונג פראבלעמען. געווייסע נוצן דאס אויף צו לינדערן מאגן ברענען. וויבאלד בלויז אין די לעצטע יארן האט די מערב וועלט אנגעהויבן אנערקענען די שטארקע בענעפיטן פון טומעריק זענען נאכנישט דא צופיל שטודיעס איבער אלע אירע געזונטהייט בענעפיטן, אבער פארט זענען דא געווייסע אנדייטונגען אז עס קען האבן דראמאטישע באשטעטיגן אבער אז 'טומעריק' פארמאגט שטארק אנטי-אקסידענט באשטאנדטיילן און קען לינדערן אלערגישע רעקעציעס ווי למשל 'העי פיבער'. נאך א שטודיע זאגט אז עס האט באשטאנדטיילן וואס קענען העלפן מיט גייסטישע און עמציאנאלע פראבלעמען, אריינגערעכנט פאר דעפרעסיע. און אזוי אויך אויף צו נידערן אומגעזונטע קאלעסטראל שטאפלן.

א לעצטערע שטודיע זאגט אז וועג עס קומט צו 'אסטיא-ארטרייטיס' שטעלט זיך 'טומעריק עקסטרעקט' ארויס פונקט אזוי עפעקטיוו ווי מעדיצין און קען שטארק לינדערן די וויטאג און סימפטאמען פון ארטרייטיס, בעסער ווי 'אייבאפראפין' - און אזוי אויך פאר מענטשן וואס ליידן פון 'קראצן' צוליב נירן פראבלעמען האט דאס געברענגט שטארקע פארבעסערונגען.

נאך שטודיעס טוען אנדייטן אביגער מעגליכע בענעפיטן (מעגליך, וויבאלד אנדערע ווארפן אפ די שטודיעס) אין די פאלגנדע הינזיכטן:

- זכרון פראבלעמען וואס קומען מיט די עלטער, עטליכע שטודיעס צייגן אז הויכע דאזעס פון 'קורקומין' באשטאנדטייל וואס געפונט זיך אין טומעריק קען שארפן דעם זכרון פאר עלטערן מענטשן.
- אסטמא, געוויסע שטודיעס זאגן אז עס הויט פראבלעמען. נאך טומעריק עקסטרעקטן וואס זענען אנטי-אינפלאמאטארי, קען עס העלפן מיט אסטמא - ספעציעל פאר קינדער. די שטודיעס זאגן אז צווישן קינדער וואס האבן גענאסן פון א דיעטע רייך אין טומעריק האט זיך דערקענט א נידערונג אין אסטמא אטאקעס.
- הויט פראבלעמען. געוויסע דאקטוירים רעקאמענדירן הויכע דאזעס פון טומעריק פאר פאציענטן וואס גייען אריבער 'ראדיאציע' באהאנדלונגען ל"ע, און עס קען עפעקטירן די הויט. הויכע דאזעס פון טומעריק שטעלן זיך ארויס עפעקטיוו אין באשיצן די הויט פון די סייד עפעקטס.

'טומעריק' ווערט אנגערופן אין לשון הקודש 'כורכום' און ווערט דערמאנט אין די גמרא מיט'ן נאמען 'ספיחי סטים' און ווערט דערמאנט ווען מען מעשר און ווען עס צומאלן אום יום טוב. ספעציעל ווערט דאס דערמאנט איבער 'צובע' ווען פארבן אום שבת וויבאלד דער פלאנץ איז געווען פארבן - און ווערט נאך היינט שטארק גענוצט - אויף צו ערצייגן א געלע פארב. טומעריק איז טאקע א גוטע ערזאץ צו אומגעזונטע 'פוד קאלארינג' וויבאלד עס פארמאגט א שטארקע געלע פארב.

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און ווירקזאם

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.

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 גענומען מיין לעבן, איך קען ב"ה פירן א נארמאלע לעבנס שטייגער אן יסורים."

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

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

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

און אויך אנדערע כללית׳דיגע פראבלעמען ווי אינפעקציעס, און נאכ׳ן אנהייבן נעמען ׳טורמעריק׳ זענען די ציין-פראבלעמען געוענליך פארשוואונדן געוואָרן.

בכלל וואלט איך רעקאמענדירט פארן ׳גאזעט׳ זאל שרייבן אן ארטיקל וועגן ׳טורמעריק׳, וואס וואלט געקענט העלפן א סך מענטשן.

(-)

7477

ערפארונג מיט Lovenox

אין רעאקציע צו בריוו #7185, וועגן געשוואלענע פיס אונטער אנדערע אומשטענדן.

[אין תמצית: א יונגע, געזונטע פרוי אונטער אנדערע אומשטענדן איז איין פוס אויפאמאל זייער געשוואלן געוואָרן, און ס׳האט זיך ארויסגעשטעלט צו קומען פון א בלוט פארגליווערונג (blood clot). דער דאקטאר הייסט נעמען רעגלמעסיגע איינשפריצן פון ׳לאָוונאָקס׳ (Lovenox). וויל הערן פון אנדערע מיט ענליכע ערפארונגען.]

איך קען אזויפיל זאגן אז ליינענדיג די ווערטער האט זיך מיר געדאכט אז איך בין גאר די שרייבערין. איך בין דורכגעגאנגען ממש די זעלבע זאך — דער לינקער פוס געשוואלן, ביים ערשטן קינד, און בלוט-פארגליווערונגען. ב״ה איך האב יעצט א משפחה מיט קינדער. דער באשעפער זאל העלפן ווייטער.

דעמאלט וועז איך האב זיך געפלאגט מיט דעם פראבלעם, האט דער ׳הימאַטאַלאַדזשיסט׳ (Hematologist), א מומחה אויף בלוט-געזונט, מיר געזאגט אז אויב וועט מען נעמען א ׳סאָנאָגראָם׳ (Sonogram), וועט מען אייביג זעהן דארט אויפ׳ן פלאץ א פערמאנענטער צייכן נישט קיין חילק וואס מען טוהט.

ביי די אנדערע קינדער האט דער דאקטאר מיר געהייסן נעמען ׳לאָוונאָקס׳ (Lovenox), אבער נאר איין מאל טעגליך. ביי די שפעטערדיגע קינדער האט דער דאקטער אין אנהייב מיר אנגעוויזן צו נעמען ׳העפערון׳ (heparin), וואס איך האב געדארפט נעמען צוויי מאל א טאג, דערנאך האט ער צוריקגעטוישט צו ׳לאָוונאָקס׳ פאר א צייט פון זעקס וואכן.

וועז עס טוט אביסל וויי, ניץ איך אויס די געלעגנהייט מתפלל צו אז כ׳זאל מיט דעם אפקומען אלע צער גידול בנים.

(-)

7478

פארשלאג קעגן ווערים פראבלעם

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7170, וואס באקלאגט זיך וועגן גרויסע מאטערנישן מיט ווערים (pinworms) ביי קינדער. [אין תמצית: זוכט עצה פאר כראנישן ווערים-פראבלעם. האט שוין פרובירט אלעס אויף דער וועלט און אויך אויפגעהערט געבן עסנווארג וואס קענען עס ברענגען, אבער די ווערים קומט צוריק.]

פאראן אן עצה אריינצולייגן אין דער וואנע בשעת דאס קינד באדט זיך א פאר טראפנס פון ׳טי טרי אויל׳ (Tea Trea Oil). דאס קען ווירקן צו עלימינירן דעם פראבלעם.

כ׳האב אמאל געהערט, אז דער ווערים-פראבלעם קען אפשר האבן א שייכות מיט׳ן פארדייאונגס סיסטעם (digestive system), און וועז עסנווארג בלייבט זיצן אינעם מענטש פאר צו לאנג, קען עס דארט פארדארבן ווערן און ברענגען ווערים.

(-)

7479

עצות פאר פארשטאפטן נאז

כ׳וויל זיך באציען צו בריוו #7184, וואס זוכט אן עצה פאר א פארשטאפטער נאז. [אין תמצית: עטליכע קינדער, יונגערע און עלטערע, מוטשען זיך מיט א פארשטאפטער נאז. דער דאקטאר זאגט אז עס איז אן אלערגיע, אבער די קינדער האבן עס דורכאויס דעם גאנצן יאר. איך האב געהערט אז עס קומט פון טרינקען צו וויניג וואסער, אבער די קינדער האבן נישט ליב קיין וואסער. א טעגליכע פארציע ׳פלעקסיד׳ (flaxseed) העלפט טאקע יא, אבער זיי האבן עס נישט ליב. אסאך זאגן אויך אז אויפהערן עסן מילכיגס קען העלפן, אבער דערווייל האבן מיר עס נאכנישט געטאן.]

מיר דאכט זיך אז די ענטפערס ליגן באהאלטן אין דער פראגע...

וויטאמין קעי

וויטאמין קעי איז אביסל אנדערש פון אלע וויטאמינען וויבאלד עס איז געווענליך עפעס וואס מען דארף באקומען פון שפייז און עס טרעפט זיך געווענליך נישט אין די סופלאמענטן אזוי ווי ׳מולטי-וויטאמינען׳, דעריבער איז וויכטיג צו זיכער מאכן אז מען קריגט דעם וויטאמין אינעם דיעטע.

דער וויטאמין איז גאר וויכטיג פאר די געזונטע פונקציע פון די בלוט, עס העלפט פארמיידן בלוט-קלאט (וועז די בלוט איז צו פאהארטעווטע און ברענגט דערצו אז די צירקולאציע ווערט אפגעשטעלט און עס קען ברענגען הארץ אטאקעס און סטראוק ח״ו) און אזוי אויך אז דער בלוט זאל נישט זיין צו פליסיג און וועז מען כאפט א שניט זאל מען נישט חלילה אויסבלוטן (צומאל אויב מען קריגט א צו גרויסע דאזע פון מעדיצינען וואס מאכן די בלוט פליסיג א שטייגער וי אספירין, גענט מען אן איינשפריץ פון וויטאמין קעידאס צו באלאנסירן.(

וויטמין קעי איז אייגענטליך א צוזאמענשטעל פון עטליכע באזונדערע וויטאמינען וואס מען קריגט פון אנדערע פלעצער און זיי פארמירן זיך אינאיינעם אינעם קערפער. די צוויי הויפט זענען וויטאמין קעי-1 און קעי-2. אבער אזוי אויך נאך עטליכע מינעראלן וועלכע פארמירן זיך מיט זיי אינאיינעם.

די ערשטע איז וויטאמין קעי-1 וועלכע מען קריגט הויפטזעכליך פון גרינצייג, ספעציעל בלעטער וי קרויט און ספינעדזש וכדו׳. און דאן איז דא וויטאמין קעי-2 וואס קומט געווענליך פון פלייש און אייער און אנדערע פראטאינס. דעריבער איז וויכטיג דאס צו האלטן אין א דיעטע, ספעציעל ביי קינדער וואס קענען אמאל ליידן פון א מאנגל.

צווישן עלטערע מענטשן איז זייער זעלטן אז מען זאל ליידן פון א מאנגל אין וויטאמין קעי, און אויב יא איז דאס זייער ערנסט און מען דארף עס באלד באהאנדלן, אבער ביי קליינע קינדער מאכט זיך אפט אז זיי האבן נישט גענוג וויטאמין קעי, ספעציעל ניי-געבוירענע קינדער וואס אסאך שפיטעלער געבן טאקע באלד אן איינשפריץ פון וויטאמין קעי נאכ׳ן געבורט.

אבער פארט זענען דא מענטשן וואס האבן א העכערע ריזיקע פון א מאנגל אין וויטאמין קעי, ספעציעל מענטשן וואס האבן א פראבלעם מיט׳ן ׳דיידזשעסטיוו טרעק׳ דאס הייסט די קישקעס וואס זאפן איין די וויטאמינען פאר׳ן קערפער, דאס נעמט אריין ׳קראונס דיזיז׳ און ׳צעליאק׳ וויבאלד דער קערפערט נעמט נישט אריין די נויטיגע וויטאמין קעי פון די שפייז, אויב ליידט מען פון דעם איז אמאל וויכטיג צו נעמען א וויטאמין קעי סופלאמענט און מען דארף דאס איבערשמועסן מיט׳ן דאקטאר.

אזוי קען זיך עס אמאל נעמען פון דעם וואס מען נעמט געווייסע מעדיצינען וועלכע ברענגען א דעפיציט אין וויטאמין, אדער אויב מען טרונקט אסאך אלקאהאלישע געטראנקן - איינער וואס איז א שווערער טרונקער זאל דעריבער (אויסער אויפהערן טרונקן) מאכן זיכער אז דער דאקטאר קוקט איבער זיינע שטאפלן פון וויטאמין קעי.

אויב קלערט מען אז מען האט א מאנגל אין וויטאמין קעי, קען מען עסן מאכלים וועלכע זענען רייך אין וויטאמין קעי, דאס רענכט אריין: אייער, ספינעטש, אספאראגוס, בראקאלי, סוי בונדלעך, סטראבעריס און לעבער פון פלייש, און מען קען אויך באקומען א סופלאמענט אבער געווענליך איז דאס געזונטער צו באקומען פון עסנווארג.

איך האב געזען א גרויסע פארבעסערונג מיט אזא פּראבלעם נאכ'ן נעמען די 'פּענטאָ סי' (Panto-C) וויטאמין-פליסיגקייט, וואס איז זייער ווירקזאם קעגן אלערגיעס.

וועגן דעם וואס די קינדער האבן נישט ליב צו טרינקען וואסער, איז אפשר כדאי צו מאכן דאס טרינקען פאר אן אינטערעסאנטער אקטיוויטעט. פּרובירט קויפן מאדנע, אייגנארטיגע שטרויען; איר קענט אויך קויפן פאר יעדן קינד א ספּעציעלן, אייגענעם פלעשל. איר קענט אויך אריינלייגן עפּעס אביסל דזשוס צוצוגעבן טעם.

און וועגן 'פלעקסיד', וואס זיי האבן נישט ליב, איז דא אן עצה עס אריינצומישן אין אנדערע עסנווארג. דעם שטויב קענט איר אריינמישן אין סיריעל (cereal) און יאגורט. אויב ניצט איר דעם פלעקסיד אין אויל-פּאָרעם, קענט איר עס אריינמישן אין יאגורט-פּראדוקטן (smoothies) אדער א דזשוס. עס איז אויך ראטזאם צו טרינקען פּאר'ן און נאכ'ן עסן פלעקסיד.

ס'איז אויך אמת אז מילך מאכט שטארק אנגעלייגט, נאך אפילו מער ווי יוגארט, און ס'איז יא כדאי צו פּרובירן זיך אפּהאלטן פון מילך. אגב, איז דאס זעלבע אמת מיט אראנדזש דזשוס.

(-)

7480

זוכט עצה פאר ליפּ-צייכן נאך סטיטשעס

כ'האב א דריי-יעריג מיידל וואס האט באקומען סטיטשעס (vertical stitches) פונקט אינמיטן פונעם אונטערשטן ליפּ. דער וואונד האט זיך ב"ה פארהיילט, אבער דאס קינד איז געבליבן מיט אזא קליין 'בערגל' (bump) און א צייכן (scar). דער צייכן איז אביסל ווייסלעך און ווייזט זיך נישט שיין.

עס זענען פאראן פארשידענע שמיראכטס וואס זענען געווידמעט פאר אזא פּראבלעם, אבער ווי איך פארשטיי איז פאראן דא א שאלה פון כשרות און געזונט-זיכערקייט, וויבאלד דער צייכן ציט זיך פונעם ליפּ אריין אויך אינעם מויל.

דער דאקטאר זאגט אז מען דארף עפּעס טאן דערצו ווייל נאך א יאר עס לאזן אזוי לויפן וועט מען מעגליך מער גארנישט קענען טאן דערווען.

אויב עמיצער האט ערפארונג מיט אזא זאך, זאל ביטע וואס פּריער זיך פארבינדן מיט מיר אויף 718-387-3834.

(-)

7481

באק-סאדא אלס גורם פאר ציין-לעכער

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #6770, וואס זוכט אן עצה פאר לעכער אין די ציין. [אין תמצית: האלט אין איין באקומען לעכער אין די ציינער, טראץ דעם וואס טוט אלעס דאס אפּצוהאלטן און פאלגט נאך אלע אנווייזונגען פונעם דענטיסט, ווי ניצן ספּעציעלן ציין-פּוץ און שוועמפּן דאס מויל מיט 'מאוטוואש'.]

כ'וואלט יענעם זייער געמוטיגט נישט צו ניצן קיין באק-סאדא (baking soda) פאר'ן פּיצן די ציין. באק-סאדא האט אין אייגנשאפט, אז עס נעמט אראפּ דעם 'ענאַמול' (enamel) פון די ציינער. 'ענאמול' איז א דורכזיכטיגע סובסטאנץ וואס דינט אלס דער דרויסער שיכט מיט ווועלכער דער צאן איז באדעקט. עס שיצט קעגן פּרעמדע עלעמענטן וואס קענען שעדיגן די ציין, און ווען עס קומט אראפּ מאכן זיך גרינגער און אפּטער לעכער.

(*)

7482

צופיל וואסער איז נישט געזונט

אין רעאקציע צו בריוו #7155, ווען נידעריגן בלוט-דרוק און שוואכקייט. [אין תמצית: א מאמע פון קינדער וואס האט א היפּש נידעריגן בלוט דרוק פון בערך 60/90. לויט דאקטוירים איז דאס געזונט, אבער ברענגט א געוויסע פוילקייט וואס קומט פון וויניג ענערגיע. איינער פון די פארשלאגן איז געווען צו טרינקען מער וואסער.]

כ'וויל נאר ברענגען צו דער בריוו-שרייבערינ'ס אויפּמערקזאמקייט, אז צופיל וואסער קען ברענגען נעגאטיווע אויסווירקונגען. טרינקען וואסער איבער דער מאס קען פארשוועכן די וויכטיגע 'נוטריענטס' (nutrients) פונעם גוף, וואס קען חלילה פירן צו 'סיזשורס' (seizures).

יודעי דבר רעקאמענדירן געווענליך צו טרינקען אינדערפרי נישט מער ווי 5 אָנצעס יעדע האלבע שעה, און נישט מער ווי 8-10 גלעזער דורכאויס דעם טאג. אין די זומער-היצן מעג מען טרינקען אביסל מער, אבער יעדנפאלס זאל עס נישט זיין מער ווי 12 גלעזער א טאג.

אגב, מידקייט נאך א סעודה קען אויך זיין א תוצאה פון דייעביטיס (Diabetes) אדער, 'פרי-דייעביטיס' (Pre-Diabetes), וועז דער צוקער-שטאפּל איז העכער ווי געווענליך, אבער נישט גענוג צו באקומען א דייעביטיס דיאגנאז.

(*)

7483

מיטל צוריקצובאקומען די שמועה

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7194, וואס זוכט אן עצה פאר א יונגערמאן וואס האט פלוצלינג פארלוירן די שמועה אויף איין אויער.

א האמעאפּאטישער (Homeopathic) דאקטאר האט מיר דערציילט וועגן עמיצן וואס האט באוויזן צוריק צו אנטוויקלען דעם חוש השמועה און אויפהערן טראגן הער-מאשינדלעך (hearing aids) מיט דער הילף פון א וויטאמין. דער נאמען דערפון איז 'ריקאָנעקט' (Reconnect) און ווערט פּראדוצירט דורך דער פירמע 'איי-ווי-על' (IVL). אויף ווי ווייט איך ווייס איז עס נישטא צו באקומען אין געשעפטן און מען באשטעלן עס פון זיי דירעקט, דורכ'ן רופן 1800-218-1379 אדער 1800-720-1245. מען קען דעם פּראדוקט אויך באשטעלן אויף ivl.com אדער אויף עמעזאן.

(*)

7484

מעטאד פאר צו אפּט ארויסגיין

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7192, וואס זוכט אן עצה פאר א קינד וואס דארף צו אפּט ארויסגיין. [אין תמצית: א ניין-יעריג מיידל דארף צו אפּט ארויסגיין. א 'גאסטראָ-ענטעראלאדזשיסט' (gastroenterologist) זאגט אז עס קומט פון עצירות און ער האט פארגעשריבן א געוויסן פּוידער. אבער איך וויל עס נישט געבן אויף א קביעות'דיגן אופן, ווייל איך האב געהערט אז עס איז נישט אזוי געזונט.]

איך וואלט פארגעשלאגן אז דאס קינד זאל פריער פרובירן די געווענליכע פוידערס (powders) און אנדערע געווענליכע מיטלען וואס מען ניצט קעגן עצירות. אויב די זאכן ארבעטן נישט, איז כדאי צו פּרובירן א מהלך וואס רופט זיך 'בייאָפידבעק' (Biofeedback), וואס העלפט דעם מענטש האבן א גרעסערע מאל שליטה איבער די פונקציעס פונעם גוף. (איך ווייס פון קינדער וואס זענען געהאלפן געווארן דורך דעם מעטאד.) איך קען רעקאמענדירן א דאקטאר, וואס איז עוסק אין דעם מהלך. איר נאמען איז דר. עמילי קאַפּילי (Dr. Emily Capelli).

הצלחה!

(*)

7485

זוכט עצה optic קעגן neuropathy

איך לייד אויף 'אַפּטיק נוראַפּאַטי' (optic neuropathy), אויף קיין שום איד געדאכט. דאס איז א מעדיצינישער פּראבלעם, אז די נערוון אין דעם חלק אויגן וואס העלפן דעם מענטש זען ווערן אפּעקטירט און שטארבן צוביסלעך אפּ און שעדיגט די זע-קראפט.

כ'האב פּרובירט שוין מערערליי הייל-מיטלען, אבער גארנישט האט דערווייל געהאלפן. איך האב זיך שוין געלאזט אונטערזוכן ביי גרויסע דאקטוירים, אבער קיינער פון זיי האט דערווייל נישט באוויזן צו טרעפן דעם גורם, אדער דערגיין די סיבה פארוואס די רפואות ארבעטן נישט.

אויב עמיצער האט עפּעס א ידיעה אין דער נושא וואס וואלט מיר געקענט העלפן, זאל זיך ביטע פארבינדן מיט מיר דורך דער רעדאקציע.

תזכו למצוות.

(-)

7486

Chlorine שאדט מעגליך פאר האר

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7157, וועלכער זוכט אן עצה פאר האר וואס פאלט ארויס. [אין תמצית: פלעגט האבן לאנגע פיאות, אבער שוין א פאר יאר וואס די האר ברעקלט שטארק און די פיאות זענען געווארן קורץ. האט פרובירט פארשידענע נאטירליכע זאכן, וואס האבן אביסל געהאלפן אבער ווייט נישט פארראכטן דעם פּראבלעם.]

איך קען עמיצן וואס האט געהאט דעם זעלבן פּראבלעם. די בארד איז אים במשך עטליכע יאר געווארן אלץ קורצער, און מען האט נישט געקענט דערגיין די סיבה דערפון. וועז די מקוואת זענען דורכאויס דער קאראנא-קריזיס פארמאכט געווארן, האט די בארד אויפאמאל אים צוריק אנגעהויבן וואקסן ווי נארמאל. זעט אויס אז דער סארט 'קלאָרין' (chlorine) וואס ווערט אריינגעלייגט אינעם וואסער פון מקוה האבן אין זיך עפּעס וואס שעדיגן די האר.

(-)

זייט 15 »

אַיידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

קורצע פראגע? ליינער'ס גאזעט

7492

זוכט הילף קעגן קערפער גערוך

איך האב א פראבלעם אז מיין קערפער אנטוויקלט אזא סארט גערוך, וואס קומט ארויס איינמאל איך גיי ארויס אויף דער גאס. עס איז נישט קיין תוצאה פון זיך נישט וואשן, ווייל עס קען זיך באווייזן אפילו צוויי מינוט נאך א שויער. ס'האט אויך נישט צוטאן מיט'ן וועטער וואס הערשט דעמאלט אויף דער גאס, ווייל כ'האב עס ווינטער פונקט ווי זומער. דאס קומט אינדערוואכן אויך, הגם שבת איז עס אביסל ערגער.

אויב עמיצער ווייסט וואס דאס קען זיין און וואס דער גורם דערצו איז אפשר, זאל ביטע לאזן וויסן.

א דאנק.

(-)

7493

הילף מיט בייפאולער דיסארדער

מיר מוטשען זיך זייער מיט א נאנטן משפחה מיטגליד, וואס ליידט אויף 'בייפאולער דיסאָרדער' (Bipolar Disorder). אויב עמיצער ווייסט וואוהין מען קען זיך ווענדן פאר עצות און הדרכה וויאזוי אומצוגיין מיט א מענטש אין אזא מצב, אדער דעם ריכטיגן מענטש צו וועמען זיך אויסצורעדן און דורכשמועסן, ביטע שרייבט צום 'גאזעט'. מיר וועלן אייך זייער מכיר טובה זיין.

(-)

7494

זוכט Gout אפהאלט-מיטל

וואס קען מען טאן פאר א יונגערמאן וואס מוטשעט זיך זייער מיט גאַוט (Gout)? דער יונגערמאן באהאנדלט די אטאקעס מיט 'קאָלטשוסין' (Colchicine), וואס איז זייער א שטארקע מעדיצין און העלפט לינדערן די יסורים און היילן די ווייטאגליכע ערטער וואס גייט אטאקירט. מיר זוכן אן עצה אדער מיטל וואס מען קען טאן לכתחילה אפצוהאלטן די גאוט פון אנקומען.

(-)

7495

זוכט עצות קעגן אלערגיעס (Allergies)

מיר מוטשען זיך מיט א קינד, וואס ליידט פון עקזעמא (eczema) און אלערגיעס (allergies) אויף א שווערן אופן. מיר האבן פרובירט מערערע מיטלען אים צו העלפן, אבער דערווייל האבן מיר נישט מצליח געווען.

אויב האט איר סיי וואספארא ערפארונג מיט'ן איבערקומען אלערגיעס, ביטע לאזט א מעסעדזש אויף 347-391-5198. א גרויסן דאנק.

(-)

7496

זוכט עצה פאר פראבלעם מיט אפן מויל

עמיצער האט אן עצה פאר א ווייטאג וואס מאכט זיך ביים עפענען דאס מויל? געווענליך מאכט זיך עס אינדערפרי, אבער כ'קען עס האבן סתם אזוי אינמיטן טאג אויך. פינקטליכער גערעדט, קומט די שווערינקייט ווען איך פרובירט אויפמאכן דאס מויל אינגאנצן. דאס זעלבע אויך, פיל איך די ווייטאג אויב דאס מויל איז אפן פאר צו לאנג.

אויב עמיצער האט עפעס ערפארונג מיט דעם, זאל ביטע מיטטיילן.

(-)

7497

זוכט הילף מיט 'טוירד נערוו פאַלסי' אויג פראבלעם

איך זוך אינפארמאציע איבער א פראבלעם מיט'ן אויג, וואס איז אין דער מעדיצינישער וועלט באקאנט אלס 'טוירד נערוו פאַלסי' (Third Nerve Palsy). דאס איז א צושטאנד אין וועלכן דאס לעפל פונעם אויג לאזט זיך נישט האלטן אפן, און דאס אויג אליין קען זיך נישט געהעריג באוועגן אויף ארויף. דאס שווארצאפל ביי אזא איינעם איז אויך גרעסער ווי געווענליך.

אויב עמיצער האט ערפארונג אדער עפעס אינפארמאציע מיט דעם מיחוש, זאל ביטע מיטטיילן.

יישר כח.

(-)

ליינער'ס גאזעט קורצע מעטפער'ס

7498

ארגאניזאציע פאר ארפי"ד עסן דיסארדער

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7105, וואס בעט אינפארמאציע וועגן דער 'אַרפיד' (ARFID) עסן דיסארדער. (א תמצית: זוכט עמיצן מיט ערפארונג מיט דעם עסן דיסארדער וואס רופט זיך 'עוואידענט רעסטריקטיוו פוד אינטעיק דיסארדער' [ARFID- Avoidant Restrictive Food Intake Disorder]. עמיצער מיט 'ארפיד' איז איבערקלויבעריש מיט עסן ביז אן עקסטרעם, און פארעקלט זיך גאר שנעל פון כמעט יעדן סארט עסנווארג.)

עס איז דא אן ארגאניזאציע אין בארא פארק מיט'ן נאמען 'מגן אברהם', וואס וואלט אייך געקענט א סך העלפן. איר קענט זיך פארבינדן מיט זיי אויף 718-222-4321.

(-)

7499

מעגליכע סיבה פאר הענט-טרייסלען

אין רעאקציע צו בריוו #7040, וועלכער בעט אן עצה פאר הענט-טרייסלען. (אן אומבאקוועמער צושטאנד, אז די הענט ציטערן פון זיך אליין און מען קען דאס נישט קאנטראלירן.)

וויל איך מיטטיילן, אז אזעלכע אומבאקוועמע טרייסלען אין די הענט קען קומען פון צו ווייניג 'זינק' (zinc).

(-)

7500

אן אומגעווענליכער הונגער-פראבלעם

איך האב א פראבלעם אז ווען איך ליג אביסל, אנטוויקלט זיך ביי מיר אן אויסטערלישע הונגער. דער מאגן פילט זיך מיר ליידיג ווי א בער א מינוט נאכ'ן זיך אויפוועקן פונעם ווינטער-שלאף. איך וויל אונטערשטרייכן אז ס'האט נישט מיט'ן עסן, ווייל דאס געשעט אפילו אויב כ'זאל האבן געגעסן א געהעריגע מאלצייט מיט א שעה פריער.

איך שפעקוליר אז ס'קען זיין פארבינדן מיט 'עסיד ריפלאקס' (acid reflux), און כ'וואלט זייער מכיר טובה געווען פאר דעם וואס וואלט מיר געקענט העלפן מיט מער אינפארמאציע.

(-)

7501

רעקאמענדירט מומחה פאר 'הימענדזשיאָומאַ' (Hemangioma)

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7098, וואס זוכט אן עצה פאר א 'הימענדזשיאָומאַ' (Hemangioma) הויט-אויסשלאג (rash) – אזא פוירפל-רויטער אויסשלאג וואס ווערט צומאל אויך געשוואלן.

איך האב דאס געהאט מיט מיין טאכטער ווען זי איז געבוירן, און מיר האבן עס אראפגענומען דורך 'לעיזער' (laser). דער נאמען פונעם מומחה וואס מיר האבן גענוצט איז דר. בוקא (Dr. B. Buka). מיר זענען געווען זייער צופרידן פון דער באהאנדלונג און רעזולטאטן. דער טעלעפאן נומער איז 212-385-3700.

(-)

7502

בארשט אלס מיטל קעגן 'סייבא'

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.)

געזויערטע בארשט קען ארויסהעלפן פאר יעדן פראבלעם וואס איז פארבינדן מיט צופיל קישקע-באקטעריע (yeast/bacteria overgrowth). פאר אנווייזונגען קען מען זיך מיט מיר פארבינדן. מיין נומער געפינט זיך ביי דער רעדאקציע.

(-)

7503

אן עצה פאר געבורטס-צייכן

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7098, וואס זוכט אן עצה פאר א 'הימענדזשיאָומאַ' (Hemangioma) הויט-אויסשלאג (rash) – אזא פוירפל-רויטער אויסשלאג וואס ווערט צומאל אויך געשוואלן.

מיר האבן באקומען אן עצה פון דר. דייטש אין מאנהעטן, צו שמירן (Vaseline) 'וואַזעלין' אויף דעם געבורטס צייכן. ביז צוויי יאר איז דער צייכן טאקע נעלם געווארן אן קיין מעדיצינען אדער אנדערע מיטלען.

(-)

ליינער'ס גאזעט

«זייט 13

7487
רעקאמענדירט מיטל קעגן ווערים

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7170, וואס באקלאגט זיך וועגן גרויסע מאטערנישן מיט ווערים (pinworms) ביי קינדער. [אין תמצית: זוכט עצה פאר כראנישן ווערים-פראבלעם. האט שוין פרובירט אלעס אויף דער וועלט, פון באבסקע רפואות ביז טייערע פראדוקטן ווי איך יעדע עצה וואס איז געווען אין 'גאזעט'. האט אויך אויפגעהערט פיטערן אלע עסן-פראדוקטן וואס קענען עס ברענגען, אבער די ווערים האלט אין איין צוריקקומען.]

מיר האבן זיך געמוטשעט מיט'ן זעלבן פראבלעם, און סוף כל סוף האט דער אויבערשטער צוגעשיקט די ישועה אין דער פארעם פון 'קייאָוליק' (Kyolic Liquid), וואס איז א פליסיגקייט וואס ווערט געמאכט פון קנאבל. דער מיטל איז נישט עפעס וואס ברענגט די רעזולטאטן תיכף אויף דער מינוט. מען דארף עס געבן פאר'ן קינד אין משך פון וואכן איידער די תוצאות באווייזן זיך, אבער דאס ארבעט.

מען קען דעם פראדוקט קויפן אין געזונט-געשעפטן, אבער מאכט זיכער אז דאס פלאץ איז קראנט און פארלעסליך, און בעט יענעם צו רעקאמענדירן די ריכטיגע דאזע פאר'ן קינד.

(-)

7488
זוכט אנדערע מיט ערפארונג אין TMJ פראצעדור

איך לייד פון א טי-עם-דזשי (TMJ) דיסאָרדער. (וועך דער ביין וואס איז מחבר דעם מויל צום קאפ איז געשעדיגט, און די באווענגונגען מיט'ן מויל קומט אלס רעזולטאט באגלייט מיט יסורים.)

כ'האב זיך געוואנדן צו דר. געלב (Dr. Gelb) פון מאנהעטן, און יענער וואס האט מיר געמאכט א מויל-טעלערל (bite plate) — אזא 'פארעם' וואס ווערט ארויסגעשטעלט אין מויל און פארגרינגערט די באווענונגען. דאס האט ב"ה געארבעט און געהאלפן מיט'ן קענען מער עפענען דאס מויל, ווי איך האט דער מיטל געלינדערט די וויטאגן וואס קומען מיט די מויל-באווענונגען.

ער האט מיר איך געראטן צו מאכן אן 'אַרטראָסינטיסיס' (Arthrocentesis) — א נאדל וואס ווערט ארויסגעשטאכן אינעם באטרעפנדן ארט, מיט'ן ציל ארויסצוזויגן פון דארט די אנגאלייגטע פליסיגקייט וואס ברענגען דעם פראבלעם (ווערט אויך געוופן א Jaw Joint Flush).

אויב עמיצער איז שוין אמאל דורכגעגאנגען אזא פראצעדור אדער ווייסט פון א ענליכן דאקטאר וואס צייכנט זיך אויס אין דעם, זאל אונז ביטע לאזן וויסן דורך דער רעדאקציע.

א שיינעם דאנק!

(-)

7489
איבונגען אלס מיטל קעגן שוואכקייט

אין רעאקציע צו בריוו #7155, וועגן נידעריגן בלוט-דרוק און שוואכקייט. [אין תמצית: א מאמע פון קינדער וואס האט א היפש נידעריגן בלוט דרוק פון בערך 60/90. לויט דאקטוירים איז דאס געזונט, אבער ברענגט א געוויסע פוילקייט וואס קומט פון וויניג ענערגיע. איינער פון די פארשלאגן איז געווען צו טרינקען מער וואסער.]

מיין מאן האט נידעריגן בלוט דרוק און ליידט פון אויסערגעווענליכער שוואכקייט אויף א כראנישן אופן. במשך דער צייט האט ער זיך געלאזט אונטערזוכן ביי מערערע דאקטוירים, וואס האבן דורכגעפירט אסאך טעסטן צו דערגיין די סיבה צו דער שוואכקייט. די מעדיצינישע מומחים האבן געראטן מיין מאן צו טרינקען ענערגיע געטראנקען (energy drinks) און עסן מער זאלץ. די עצות האבן טאקע געברענגט רעזולטאטן, אבער דער גרעסטער שינוי איז געקומען נאך דעם וואס מיין מאן האט טעגליך אנגעהויבן מאכן איבונגען (exercise) פאר 20 מינוט. דאס האט זיך ארויסגעשטעלט צו זיין דער שליסל, און יעדעס מאל וואס עס כאפט אים אן אזא שוואכקייט, מאכט ער איבונגען — שפאצירן אדער עפעס ענליכס. עס ארבעט און די כוחות קומען צוריק צו אים.

אפשר קען דער מהלך זיין ווירקזאם אויך פאר אייך. דער אויבערשטער זאל אייך געבן אסאך געזונט און כח!

(-)

7490
זוכט עצה פאר פארשטאפטן אויער

איך האב א זיבעצן-יעריגע טאכטער, וואס מוטשעט זיך שוין די לעצטע דריי יאר מיט א פארשטאפטן אויער. זי הערט נישט גוט און באקומט צומאל דאס געפיל ווי זי וואלט זיך געפונען אונטער וואסער.

מיר האבן איר אפגעפירט צו צוויי גרויסע ספעציאליסטן וואס האבן איר אונטערזוכט אבער גארנישט געטראפן וואס זאל קענען ערקלערן דעם פראבלעם — ווי פליסיגקייט (fluid) אדער וואקס (wax). די מומחים האבן אויך דורכגעפירט א טעסט אויף איר חוש השמיעה (hearing test), וואס האט אבער געוויזן אז איר הער-קראפט שטייט ב"ה אין א גוטן צושטאנד.

מיר האבן שוין פרובירט מערערע מיטלען, ווי 'לומפאַטיק דרעינעדזש' (lymphatic drainage), וואס איז אזא סארט מאסאדזש צו העלפן געוויסע אינערליכע קערפערליכע פליסיגקייטן בעסער טאן זייער ארבעט. נאך א מיטל וואס מיר האבן פרובירט איז געווען מיט וואקסענע ליכט (wax candle), וואס ווערן געשטעלט העכער'ן אויער און קענען העלפן מיט אינערליכע אויער-פראבלעמען. מיר האבן אויך פרובירט צו ניצן די נאטירליכע טראפנס 'סווידיש ביטער' (Swedish Bitters), אבער אן ערפאלג.

מיר וואלטן זייער מכיר טובה געווען אויב עמיצער וואלט געקענט מיטטיילן אן עצה וואס צו פרובירן, אדער געבן א השגה וואס דאס קען זיין.

(-)

7491
עצות קעגן ווערים

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7170, וואס באקלאגט זיך וועגן גרויסע מאטערנישן מיט ווערים (pinworms) ביי קינדער. [אין תמצית: זוכט עצה פאר כראנישן ווערים-פראבלעם. האט שוין פרובירט אלעס אויף דער וועלט און אויך אויפגעהערט געבן עסנווארג וואס קענען עס ברענגען, אבער די ווערים קומט צוריק.]

אויך מיינע קינדער האבן זיך געמוטשעט מיט ווערים, און פאר זיי האט זייער געהאלפן צו נעמען א שטיקל רינדל פון א ברויט, און נאכ'ן איינטינקען אין עסיג (vinegar) עס ארויפלייגן אויפ'ן קינד'ס נאפל (belly button) פאר צוויי מינוט. טוט עס מיט צוויי טעג שפעטער נאכאמאל און חזר'ט עס דאן איבער נאך דריי טעג.

בכלל איז ווירקזאם אנצושמירן עסיג אויף יענעם פלאץ. 'ענימע' (enemas) קענען אויך העלפן.

(-)

חנוך לנער על פי דרכו:

טערן פון פרייד און התרגשות ביים אייגענטארטיגע 'סידור מסיבה' אינעם 'אלף בית צענטער' פון 'המספיק אוו קינגס'

אומגלויבליכע דערגרייכונג א דאנק ספעציעלער פראגראם און איבערגעגעבענע שטאב

דער פאדיום גרייט פאר די טייערע קינדער וואס האבן פארגעשטעלט דעם 'סידור שפיל' פאר די פארזאמלטע.

פאר א דרויסנדיגער וואס האט אריינשפאצירט אינעם 'אלף בית צענטער' פון 'המספיק אוו קינגס' האט דאס האט אפשר אויסגעקוקט אזוי ווי פילע אנדערע סידור מסיבות אדער חומש סעודות: באַחנ'טע קינדערלעך באצירט מיט קרוינען, עלטערן און מחנכים וועלכע שטראלן פון נחת און שטאלץ. אבער א געניט אויג האט געקענט באמערקן אז דאס איז גאר עפעס אנדערש, א בליק אויף די עלטערן מיט טערן פון פרייד, אויף די טייערע קינדערלעך וואס שטראלן מיט פרייד האט אנגעדייטעט אז דא רעדט זיך פון גאנץ עפעס אנדערש, א דערגרייכונג וואס ווייניג האבן געגלייבט אז מען וועט דערצו אנקומען, עס האט זיך ארויסגעריסן פון אלע משתתפים א פאראייניגטע 'שהחיינו וקיימנו לזמן הזה'.

דער 'סידור מסיבה' פאר די ספעציעלע קינדערלעך פון דעם 'אלף בית צענטער' איז נישט אנגעקומען לייכט. דער רירנדער מעמד האט אפגעשייכנט צוויי יאר פון שוועדע הארוואניע פון אן איבערגעגעבענע הארציגע שטאב וואס האט אריינגעלייגט אומגעהויערע כוחות אין יעדעס איינציגע קינד. ווייניג האבן געגלייבט אז מען קען דאס באווייזן, אבער ווי מרת. ווייס, די דירעקטארין פונעם פראגראם זאגט אונז: "וועז מען גלייבט אין די פאטאנציאל פון יעדעס קינד, טראץ די באגרעניצונגען און שוועריגקייטן, אוז מען פארשטייט דעם צוגאנג און וואס מען קען ערווארטען, קען מען דערגרייכן דאס אומגלויבליכע."

עס האנדלט זיך פון ספעציעלע קינדער וואס לערנען אין פארשידענע פראגראמען וואו זיי דארפן זיך געפונען פאר זייער צושטאנד, אבער פארט לעכצן זייערע עלטערן אז זיי זאלן קענען ליינען די א"ב, צו קענען דאוועגען פון א סידור און פירן א אידיש לעבן, אבער ווייניג עלטערן האבן געגלייבט אז מען קען דאס באווייזן וועז די געטרייע שטאב אינעם 'אלף בית צענטער' האט געמאלדן זייער אמביציעזע ציל פון לערנען מיט די קינדער די א"ב אין די אוונט שטונדן. די שוועריגקייטן זענען דריי-פאכיג, סיי דאס וואס עס רעדט זיך פון קינדער מיט באגרעניצונגען, סיי אז די שטונדן זענען אינגעצוימט, אוז דערצו איז דער פראגראם בלויז אן 'עפטער סקול' פראגראם, וואס מיינט אז פילע קינדער זענען שוין אויסגעמוטשעט פון א לאנגע טאג אין שולע.

אבער די געטרייע שטאב האט נישט געווואלט הערן איבער וואס איז "נישט מעגליך" נאר האבן זיך אריינגעווארפן מיט הארץ און אמביציע צו דערגרייכן דעם ציל, צו אנטוויקלן דעם חלום פון די עלטערן, צו העלפן די קינדער שפירן א טייל פון זייערע משפחות, און האבן אנטוויקלט אן אויסטערלישע פראגראם וואס האט פארוואנדלט דאס לערנען אין א געשמאקע פראגראם וואס די קינדער האבן ארויסגעקוקט דערויף, און מיט טאג-טעגליכע הארוואניע האט מען טאקע באוויזן דאס אומגלויבליכע וועז די קינדער קענען מיט שטאלץ ליינען פונעם סידור. אויף דאס צו דערגרייכן האט די שטאב – אין שפיץ פון מרת. ווייס – אנטוויקלט א גאר דעטאלירטע פלאן, און מיט די הילף פון די בריטע שטאב פון לערערינס מיט קליינע קלאסן - צו געבן אויפמערקזאמקייט פאר יעדן קינד - האט מען באוויזן צו געבן פאר יעדעס קינד די נויטיגע אויפמערקזאמקייט אזוי אז יעדער אן אויסנאם זאל אין לויף פון די צוויי יאר דערגייכן דעם ציל.

קיין טרוקן אויג איז נישט געווען אין זאל וועז די זיסע קינדערלעך האבן ארויסגעליינט פונעם סידור, און וועז זי האבן געזונגן די ניגונים. א ספעציעלע סקרוך איז אריבער אין די ביינער וועז די קינדער האבן געזינגען דעם פאפולערן ליד "הייליגער באשעפער דו האסט געבעטן דאוועגען, אוי אוי אוי דאוועגען פאר דיר. גרויסער באשעפער דו האסט געבעטן דאוועגען..." און צוגעלייגט "מיר קענען שוין דאוועגען...." מיט זייערע זיסע שטימעס און קענטיגע איבערגענומענקייט. "עס איז נישט קיין ספק אז דער ליד האט געשפאלטן הימלען, זאגט אונז איינער פון די עלטערן וואס האבן זיך באטייליגט ביים מעמד.

צום שלוס פונעם מעמד האט דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר הערשל ווערטהיימער שיח' האט דאן פארטיילט פאר יעדן קינד א העליכער לעדערנע סידור מיט'ן סימבאל פונעם 'אלף בית צענטער' איינגעקריצט דערין אלס אנדענק - א סידור אין וועלכע זיי קענען שוין אליין דאוועגען און וואס וועט זיי באגלייטן אויף אייביג, און פון וועלכע זיי וועלן קענען דאוועגען און בעטן פונעם רבוש"ע פאר זייערע עלטערן און פאר כלל ישראל.

אין א שמועס מיט'ן גאזעט האט רבי הערשל ווערטהיימער שיחי', וועלכער שטייט אין שפיץ פון די פארצווייגטע און שווער ארבעט מיטגעטיילט זיין פערזענליכע איינדרוק פונעם מעמד: "צו זען אזא מעמד געבט כח נישט אויפצוגעבן, מען זעט וואס די ארבעט מיינט און די געוואלדיגע נחת וואס דאס ברענגט פאר די עלטערן, ווי איינע פון די עלטערן האט זיך אויסגעדרוקט צו מיר ביים מעמד: וועז איך ווייס וועז אז מען קען דאס דערגרייכטן וואלט איך גערן געצאלט א מיליאן דאלער צו האבן מיין קינד אינעם פראגראם."

וזכני לגדל בנים ובני בנים.

בס"ד
די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן
Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.
GROUP MEDICAL INSURANCE
INTERNATIONAL MEDICAL
INDIVIDUAL LIFE
GROUP DENTAL/ VISION/LIFE
LONG/ SHORT TERM DISABILITY
STATE MANDATED DBL/TDB
FSA/HSA/ HRA/ CAFETERIA PLANS
MEDICARE SUPPLEMENT/ LONG TERM CARE
888.783.6286
רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג
HENRY KELLNER & ASSOCIATES
E-mail us at: info@reliablebrokerage.com
Visit us on the web at: www.ReliableBrokerage.com

המספיק נייעס

הארציגע ווערטער (און מעשים), **פון הארץ, פאר מאמי**

א המספיק שוועסטערהיים איינוואוינער שרייבט א הארציגע בריוו צו איר טאטן, נאך די פטירה פון איר מאמע.

וויפיל מאל זענען מיר אויף די גאס, קינדער (אדער ערוואקסענע), פאר וועמען דער רבונו של עולם האט געגעבן אן אנדערן תפקיד אין לעבן ווי פאר אונז, מענטשן וועלכע זענען באגרעניצט אין פארשידענע וועגן, און אונזער הארץ ווערט פארקלעמט פאר זייער מצב.

אבער וויפיל מאל האט שוין פאסירט אז מיר זאלן אריינקוקן טיעף אין זייער נשמה, זעהן די הארץ, די טיעפע געפיהלן וועלכע די מענטשן פארמאגן? פאר זייער פאמיליע, פאר זייערע עלטערן און נאענטע, דוקא ווייל רוב מאל קוקט עס נישט אויס ווי זיי האבן אפילו די מעגליכקייט דערפאר, טאקע דערפאר איז עס א נייעס וועז מיר זעען ווי ווייט זייער פארשטאנד גייט, ווי טיעף זייערע געפיהלן זענען; און ווי ווייניג מיר פארשטייען באמת וואס קומט פאר אין די הערצער פון אט די טייערע נשמות.

עס איז דא א באקאנטער אויסדרוק אין די ספרי מוסר והשקפה, וואס ווערט שוין געברענגט אין רבנו בחיי: "הלשון הוא קולמוס הלב"; דאס שפראך איז דער פעדער פון דעם הארץ. עס איז נישט פארהאן נאך א זאך וואס קען אזוי שטארק ארויסברענגען וואס געפונט זיך אין הארץ, וואס קען אונז געבן אזא געלעגנהייט אריינצוקוקן אין יענעמ'ס הארץ, ווי שפראך.

וועז א מענטש נעמט א פעדער און לאזט פון דעם ארויסגיסן וועדטער אויף פאפיר, קומט פון דארט ארויס וואס געפונט זיך טיעף אינעווייניג. גאר אפט זעהט מען ווי א מענטש קען אפילו מיט'ן מויל נישט ארויסברענגען זיינע געפיהלן; די ווערטער זענען אפטמאל צו שווער אויסצודרוקן, און נאר וועז מען טוט זיי אראפשרייבן, נאר דעמאלס קענען מיר באקומען א בליק אריין אין די הערצער פון די מענטשן. און דאס איז שוין אפילו פאר מענטשן ווי אונז, וועלכע טוען זיך פיל גרינגער ארויסרעדן.

ווער רעדט נאך וועז עס קומט צו מענטשן וועלכע, ווי מיר האבן שוין דערמאנט, זענען באגרענעצט פיל מער ווי אונז, וועמען דער רבונו של עולם האט נישט געגעבן די מעגליכקייטן וואס ער האט אונז געגעבן. וויפיל מער איז דאס אמת ביי זיי. ווי אפט טוען מיר אונטערשאצן זייערע נשמות, זייערע הערצער, זייערע מעגליכקייטן פאר ליבשאפט, פארשטאנד און געפיהל.

אבער דאס איז דאך נאטורליך אזוי, ווייל מיר לעבן נישט מיט זיי צוזאמען און מיר האבן נישט די געלעגנהייט צו זעהן און קענען אט די טייערע נשמות, דערפאר טוען מיר, נאטורליך, אונטערשאצן זייער גרויסקייט און טייערקייט.

אבער אט אזעלכע קליינליכע זאכן ווי ווערטער, ווי פראזן וועלכע ווערן אויסגעדרוקט אויפן פאפיר, ווי קליין זיי זענען, קענען זיי אונז געבן א טוייער, א פענסטערל נאר, אריינצוקוקן אין די הערצער פון אט די הייליגע נשמות און זעהן ווי גרויס זיי זענען.

אט דאס איז פונקטליך וואס קומט ארויס ווען מען לייענט די הארציגע, ווארימע בריוו, וועלכע מַלכי האט געשריבן צו איר טאטן. מלכי איז א לאנגיעריגע איינוואוינער אין המספיק'ס פאַסי שוועסטערהיים אין מאנסי, וועלכע האט לעצטענס פארלורן איר מוטער צו א לאנגע, שוועריע קרענק.

מלכי האט געטרויערט נאך איר מאמע און איז געזעצן שבעה די ערשטע טאג צוזאמען מיט איר פאמיליע און דערנאך אין איר פאסי שוועסטערהיים כדי אירע נאנטע און ווי אויך משפחה וואס וואינען דערנעבען זאל קענען קימען מנחם אבל זיין לייכטעהייט. נאך די שבעה, האט זי געטון דאס אומגלויבליכע; נעמליך, זי האט זיך אוועקגעזעצט אויסגיסן אירע הארציגע געפיהלן אויפן פאפיר.

מלכי האט אפגעשריבן א בריוו פאר איר טאט'ן, מיט איר לשון און איר האנטשריפט. א בריוו אין וועלכען זי נעמט אונז אריין אין איר ריזיגע הארץ, וועלכע ווייזט אונז ווי ווייט די מיטגעפיהל און פארשטאנד פון אזעלכע טייערע קינדערלעך קען גיין; און וועלכע שניידט אריין אין יעדע מענטשליכע הארץ ווען מען לייענט איר.

מרת לאנדא, די מענעדזשער פון די שוועסטערהיים האט געבעטן רשות צו דריקען די ווארעמע בריוו אינעם גאזעט, און אזוי האבן מיר באקומען דעם כבוד פארצושטעלן די טייערע ווערטער (די בריוו איז געשריבען און ענגליש, איבערגעטייטשט דא און אידיש) פאר די 'גאזעט' לייענער, מיט מלכי'ס רשות:

טייערע טאטי,

איך האב דיך ליב. איך האב געצינדן א לעכט פאר מאמי'ס נשמה, ווייל יעצט איז זי שוין אין א בעסערע פלאץ און זי זעהט איר טאכטער פון הימל און איז צוזאמען מיט'ן אויבערשטן און מיט באבי און זיידי. ווען משיח וועט קומען וועל איך זעהן מאמי נאכאמאל. איך בין פרייליך אז מאמי שפירט זיך בעסער יעצט, און זי קען יעצט רעדן און גיין און זי געפונט זיך מיט'ן אויבערשטן. איך גיי טון מצוות אלס א זכות פאר מאמי'ס נשמה. איך האב געזאמלט צדקה אלס א זכות פאר מאמי. קענסטו עס ביטע געבן פאר איינעם וואס דארף עס האבן?

די ביסט מיין בעסטע, באליבטע טאטע.

איך האב דיך ליב!

ווי עס שרייבט מיט ליבשאפט, דיין טאכטער

מלכי

מיר זענען זיכער אז פונקט ווי איר, איז מאמי דארט אויבן אין הימל אויך געירט פון די נשמה'דיגע וועלט. און זי קוקט זיכער אראפ מיט א שמייכל אויף מלכי. רואיג און צופרידן

אויסטערלישע שמחת התורה ביים אייגנארטיגער **מעמד סיום מסכת ברכות פון 'פארשעי ברודערהיים'** משפחה

לעילוי נשמת זייער טייערער חבר יבלח"ט הבחור היקר מוישי שטערנבערג ז"ל

איינע פון די תלמידים ביים מאכן דעם סיום.

ביי די ריקודין של מצווה פון די טייערע תלמידים און שטאב.

«זייט 04

– צו משלב זיין דעם סוף און די התחלה – און נאכ'ן זאגן קדיש דרבנן האבן די מוזיקאנטן אויסגעבראכן מיט הילכיגע מוזיק און דער עולם האט זיך אויסגעלאזט אין התלהבות'דיגע טאנץ, טערערן פון פרייד און התרגשות האבן זיך געשטעלט אין די אויגן פון די פארזאמלטע זענענדיג די ריכטיגע 'שמחת התורה' פון די טייערע תלמידים וועלכע האבן אריינגעלייגט אויסטערלישע כוחות צו דערגרייכן צו דעם טאג.

א דרך ארץ'דיגע שטילקייט האט דאן געהערשט אין זאל ווען דער פארשעי רבי שליט"א האט געזומען דאס ווארט. ער האט מיט זיין לשון למודים געדעדט מיט א פאטערליכע ליבשאפט גאר הארציגע דברי חיזוק פאר די טייערע תלמידים און האט ערוועטנט מעמד קבלת התורה ביים בארג סיני וואו עס שטייט אז די אידן האבן מקבל געווען די תורה 'בתחתית ההר' און ווי חז"ל לייגן צו האט דער רבוש"ע 'כפה עליהם הר כגיגית' אז אידן זענען געשטאנען אונטער דעם בארג ביים מקבל זיין די תורה.

דער רבי שליט"א האט אויסגעפירט אז מיר לערנען פון דעם אז די תורה האט א קיום דווקא פון אידן ווועלכע פלאגן זיך און גייען אריבער יסורים, און וואס מוטשען זיך מער פון אנדערע צו פארשטיין א משנה אדער א בלאט גמרא. "עס קוקט טאקע אויס אז זיי זענען 'בתחתית ההר' אבער דווקא זייער תורה איז חשוב און טייער ביים רבוש"ע" האט דער רבי געזאגט, און דערביי געלאזט הערן גאר ווארימע און ליבליכע דברי חיזוק פאר די מסיימים און זיי געשטארקט צו ווייטער לערנען און מסיים זיין מסכתות.

דאן האט געזומען דאס ווארט דער לאנג-יעריגער געטרייער מיטארבייטער אינעם ברודערהיים, הר"ר משה מרדכי פעדער שליט"א, מיט גאר הארציגע דברים היוצאים מן הלב האט ער ארויסגעהויבן שטריכן פונעם לעבן פון מוישי ע"ה און ארויסגעברענגט אז מען האט אלעמאל געקענט זען אז ער האט א הויכע נשמה, צו איז עס מיט זיינע כסדר'דיגע מעשי חסד, זיין אויסטערלישע עבודת התפלה, ר' משה מרדכי האט פארציילט איבער די שטארקע אהבת המצוות פון מוישי ע"ה, צו איז עס שלאפן אין די סוכה, אדער צו אויפשטיין גאר פריה פאר זיין טעגליכע מניין ארום 6:30 פארטאגס. ער האט אויך מיטגעטיילט אז מוישי פלעגט יעדן טאג אנגרייטן נעגל וואסער פאר די שטאב מיטגלידער אינעם ברודערהיים. די ווערטער פון ר' משה מרדכי האבן געהאט א גאר טיפע איינדרוק אויף די משתתפים.

צום שלוס פון דעם מעמד האט אויפגעטרעטן דער משמח אלוקים ואנשים ר' יצחק אייזיק ווייס שיחי' וועלכער האט אויפגעהייטערט דעם עולם מיט הומאריסטישע אונטערהאלטונג פאר איבער א שעה און משמח געווען די חשובע תלמידים. רבי יצחק אייזיק איז נישט קיין פנים חדשות אינעם ברודערהיים, ער קומט כסדר מחזק זיין און משמח זיין שלא על מנת לקבל פרס מיט הארץ און נשמה.

מען האט דאן געבענטשט, און באלד נאכ'ן בענטשן האט זיך דער עולם ווידער ארויסגעלאזט אין א לעבעדיגן טאנץ און רבי יצחק אייזיק ווייס האט געהויבן דעם עולם מיט זיין ענערגישע כוחות און געטאנצן מיט יעדן בחור באזונער. מען האט זיך צוריקגעקערט צום ברודערהיים אין די שפעטער אוונט שטונדן אנגעפולט מיט חיזוק און פרישקייט צו ווייטער שטייגן און בליען און מסיים זיין נאך פילע מסכתות.

אשרי מי שבא לכאן ותלמודו בידו.

המספיק האום-קעיר
גאזעט

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

המספיק האום קעיר געזונטהייט סעריע:

איבערוואג איז אונזער גרעסטער סכנה צום געזונט – אבער מיט קליינע טוישן אינעם לעבנסשטייגער קען מען איר באזיגן

אונזער קערפער איז א וואונדערליכע אינסטרומענט, א קאמפליצירטע און פארצווייגטע וואונדער וואס מיליאנען ווינסשאפטלער קענען קוים באגרייפן דעם שפיץ גאפל פון אירע פארצווייגטע סיסטעמען. אונזער קערפער וועלכע איז צוזאמענגעשטעלט פון רמ"ח איברים ושס"ה גידים פארמאגט אויסער דעם אויך פארצווייגטע סיסטעמען וועלכע מאכן זיכער אז דער קערפער האלט זיך ביים לעבן, צו איז דער 'אימיון סיסטעם' אדער פארדייאונג סיסטעם, און דער 'מעטאבאליזם סיסטעם' איבער וועלכע מיר שמועסן דא.

דער קערפער פארמאגט ביליאנען צעלן וועלכע שפייזן זיך פון אונזערע עסנווארג, אין אונזערע שפייז געפונען זיך די 'בוי מאטריאל' פאר אונזערע צעלן וועלכע באנייען זיך כסדר, אנגעהויבן פון אונזער בלוט ביז אונזער הויט, און אלעס נעמט זיך פון די נוטריאנס, ווייטאמינען, און מינעראלן וואס מיר באקומען דורך אונזער דיעטע, דער פארדייאונג סיסטעם נעמט אויס די איבעריגע אפפאל, און דער מעטאבאליזם סיסטעם – וואס איז דער טערמין וואס באדייט באנייאונג און טויש פון די צעלן – הייבט זיך אן ווען די ענזיימס אינעם מאגן הייבן אן צוטיילן די שפייז אין נוטריאנס און דאן ווערט עס געשיקט צו די בלוט דורך די לעבער, הארץ און פון דארט צו אלע ווינקלען אין קערפער.

אזוי ווי דער אימיון סיסטעם, ווי עלטער מען איז, אלס שטייטער ארבעט די מעטאבעליזם סיסטעם. ביי יונגע מענטשן ארבעט עס גאר שנעל און פלינק, אבער ווי עלטער מען ווערט ווערט די סיסטעמען עטוואס שוואכער, און דאס ברענגט מיט זיך פעטקייט – אדער אין איר אפציעלן נאמען 'אביסיטי' - וויבאלד פעטקייט איז די איבערבלייבענישן וואס דער 'מעטאבעליזם' האט נישט באוויזן צו פונאדערטיילן און פארברענען, און דעריבער מאכט זיך ביי אסאך מענטשן אז אין די מיטעלע-יארן הייבט מען אז צו צובאקומען איבעריגע וואג, און דאס קען ברענגן מיט זיך אסאך אומגונסטיגע געזונטהייט קאנסעקווענצן.

איבערוואג איז נישט בלויז א ציפער וועלכע איז גלייך ביי יעדן איינעם, נאר ווערט געמאסטן לויט אן 'אינדעקס' - עס זענען דא מענטשן וואס ווענג מער ווי אנדערע אבער ווערן נישט פארערכנט אלס איבערוואגיג וויבאלד זיי זענען העכער אדער ברייטער. דעריבער איז די אנגענומענע מעטאד פון מעסטן איבערוואג – און אירע געפארן – לויט די 'מעס-באדי אינדעקס' וואס מעסט די וואג לויט די 'מאסע' פונעם קערפער, דאס הייסט לויט די הייעך.

א געזונטע בי-עם-איי פאר אן ערוואקסענע מענטש איז פון 18 ביז 24. און פון דרייסיג און העכער ווערט דאס פארערכנט אלס 'אביסיטי' וואס מיינט אז דער מענטש איז אין א געפאר פון פארשידענע געזונטהייט קאמפליקציעס. עס זענען דא מענטשן וואס באטראכטן זיך נישט אלעס 'איבערוואג' אבער אין פאקט איז זייער בי-עם-איי העכער ווי די געזונטע שטאפלן, און עס איז ראטזאם צו האלטן אן אויג דערויף, ספעציעל אין די עלטערע יארן ווען די ריזיקע פאר קאמפליקציעס איז פיל העכער.

אויף צו באהאנדלן איבערוואג פעלט זיך נישט אויס קיין איבערגעטריבענע שריט. אסאך מענטשן זענען מיואש און נעמען נישט קיין שריט וויבאלד 'עס איז צו שווער צו פארלירן וואג' אדער זיי קלערן אז זיי וועלן נישט קענען הנאה האבן פון עסן געהעריג, אבער דאס איז א טעות וויבאלד צוליב דעם טוט מען גארנישט, דעריבער איז וויכטיג צו וויסן אז אפילו אביסל פארערכטן דעם דיעטע, און אביסל מער פיזישע אקטיוויטעטן מאכט א גרויסע חילוק און קען דראסטיש רעדוצירן די געזונטהייט נעפאר וואס איבערוואג ברענגט מיט זיך.

פאלגנד זענען עטליכע רעקאמענדאציעס וואס איר קענט שוין טוט צו פארלירן וואג:

1) שניידט ארויס – כאטש טיילווייז – די צוקער און ווייסע מעל פון אייער דיעטע. א לעפל צוקער וויניגער, אדער א גלאז קאלע וויניגער, מאכט א שטארקע חילוק מיט די צייט. שטייט אוועק פון קוכן און זיסווארג און מאכט זיכער צו עסן דריי פולע מאלצייטן טעגליך.

2) פרובירט צו גיין אביסל צופוס, אפשר נישט נוצן די קאר צו גיין צום גראסערי אדער צום דאוונען, אפשר כאפט א טעגליכע שפאציר מיט א קינד אדער אייניקל. ווי מער איר ווענט זיך פיזיש באוועגן ווענט עס ווערן גרינגער און איר ווענט אנהייבן הנאה האבן דערפון.

3) אנשטאט זיסווארג אדער קוכן געווואוינט הייך צו צו עסן געזונטע גרינצייג אדער פרוכט, אזוי אויך עסט געזונטערע 'סנעקס' – א שטייגער ווי ניסלעך, אדער אפילו פאפקארן, וועלכע האבן גאנצע 'גרעינס' אין זיך און עס איז זייער געזונט פאר א גוטן פארדייאונג סיסטעם און העלפט מיט די מעטאבעליזם.

און דאס ויכטיגסטע: געדענקט אלעמאל ווען איר עסט אז דער ציל איז צו אויפהאלטן און שפייזן אייער קערפער, און נישט ח"ו איר צו שעדיגן, און מיר האבן א חיוב און תפקיד צו היטן אויף אונזער געזונט.

אויב האט איר א עלטערער משפחה מיטגליד וואס עסט נישט געזונט וויבאלד זיי קענען נישט אנגרייטן נארהאפטיגע מאלצייטן, געדענקט אז איר קענט זיך פארבינדן צו 'המספיק האום קעיר' צו הערן אויב זיי זענען בארעכטיגט פאר הילף אינדערהיים: 845-503-0700

המספיק האום קעיר געזונטהייט סעריע:

די פארשידענע אויסוואלן פון 'מעדיקל אלערט' טעכנאלאגיע, פאר עלטערע מענטשן

אין די לעצטע יארן איז שטארק פארשפרייט געווארן דעם באנוץ פון 'מאניטארס' – אפאראטן וועלכע באנוצן זיך מיט די 'מעדיקל אלערט' טעכנאלאגיע צו אלאמירן משפחה און רעטונג אגענטורן וועו עס מאכט זיך חלילה אן עמערדזשענסי ביי אן עלטערע מענטש. די סארט אפאראטן האבן שוין גאראטעוועט טויזנטער לעבנס און זענען דעריבער שטארק פאפולאר. דאס איז א פראקטישע ערזאץ פאר די וועלכע דארפן נישט קיין כסדר'דיגע געהילף אבער פארט פעלט זיך אויס אז זיי זאלן קענען שנעל אלאמירן הילף וועו זיי דארפן דאס האבן.

די סארט אפאראטן זענען ספעציעל פראקטיש אין פאל וואס מען פאלט אום ח"ו. סטאטיסטיקס צייגן אז ארום א פערטל פון אלע עלטערע מענטשן פאלן ארום איין מאל א יאר, און ביי ארום פערטל פון די וועלכע פאלן ברענגט דאס ערנסטע קאמפליקאציעס.

דאס איז אויסער דעם וואס שטודיעס צייגן אז נאכ'ן פאלן איינמאל שטייגט די ריזיקע פאר פאלן נאכאמאל. עס איז נארמאל אז מען פאלט, און עס קען זיך מאכן אין יעדן עלטער, אבער ביי אן עלטערע מענטש פעלט זיך אויס דאפלטע פארזיכטיגקייט וויבאלד

זייט 24»

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

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

רופט 'המספיק האום קעיר' אינטעיק דעפארטמענט

845-503-0700

"There's no place like home"

- With the right home care supports

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

רופט אונזער אינטעיק דעפארטמענט 845.503.0700

Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMASPIK (426.2774)

INFO@HAMASPIKCARE.ORG
WWW.HAMASPIKCARE.ORG

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

טאבלעטן

ערשטע פאציענטן באהאנדלט מיט 'קריספער' שטעלט זיך ארויס אלס שטארקע סוקסעס געשיכטע

וואשינגטאן - דער מענטשליכער 'די-ען-עי' איז א קאמפליצירטע מעכאניזם און פון די גרעסטע מיסטעריעס אין די בריאה, דאקטוירים הייבן קוים אן צו פארשטיין די טיפע חכמה און קאמפליצירטע מעכאניזם פון דעם מענשטליכער 'גענעטישער' צונויפשטעל, אבער די וועלט פון מעדיצין און טעכנאלאגיע שפאנט פאראויס מיט שנעלע טריט צו אנטוויקלן באהאנדלונגען און מעדיצינען וועלכע ארבעטן מיט'ן זיך באפאסן מיט די סאמע די-ען-עי. א זאך וועלכע קען זיין גאר געפארפולע אויב מאכט מען די מינדעסטע טעות.

דער מעשנטליכער 'די-ען-עי' איז דער שליסל צו אלע קערפערליכע פונקציעס, און א קליינע טעות קען ברענגען אומבאשרייבליכע שאדנס, דעריבער טוען רעגירונגען איבער די וועלט שטארק איינצוימען עקספערימענטן און באהאנדלונגען וועלכע נעמען אריין גענעטישע טוישן, אבער פארט זענען דא פעלער וואס מען ערלויבט זיך מער, ספעציעל אין פעלער וואס אן דעם איז נישטא קיין אנדערע האפענונג.

איינע פון די פעלער אין וועלכע מען האט גענוצט דעם פארגעשריטענעם 'קריספער' טעכנאלאגיע וועלכע 'פארריכט' געוויסע פונקציעס פון די די-ען-עי איז מיט פאציענטן וועלכע ליידן פון 'ציקל צעל' – א שרעקליכע מחלה וואס נעמט זיך פון דעם וואס די בלוט צעלן זענען געפארעמט אזוי ווי א 'ציקל' (א האלבע לבנה) און דאס שטערט די בלוט צירקולאציע און ברענגט אויסטערלישע יסורים און קאמפליקאציעס, און מען קען כמעט נישט לעבן דערמיט.

מיט די קריספער טעכנאלאגיע נעמט מען ארויס לעבעדיגע צעלן פונעם פאציענט און עס ווערט איבערגעארבעט אין א לעבאראטאריע אונטער גאר פארזיכטיגע אומשטענדן און מיט אויסטערליש פארגעשריטענע טעכנאלאגיע, און די 'פאררא־כטענע צעלן' ווערן צוריק אריינגעליגט אינעם קערפער און מערן זיך און ערזעצן די געשעדיגטע צעלן.

די ערשטע פאציענט צו קריגן דעם באהאנדלונג אין אמעריקע איז א 35 'יעריגע מיט'ן נאמען וויקטאריע גרעי, און דאן האבן נאך צען פאציענטן מיט דעם צושטאנד געקריגן דעם זעלבן באהאנדלונג פאריגע יאר, און זיי זענען נאכגעפאלגט געווארן מיט שטארקע פארזיכטיגקייט צו זען אויב זיי אנטוויקלן סיי וועלכע קאמפליקאציעס, יעדער איינער פון זיי איז נאכגעפאלגט געווארן פון דריי ביז אכצן חדשים.

דער אמעריקאנער 'העמאטאלאגישע פאראיין' וואס פירט דורך דעם איבערזיכט זאגט אין א סטעיטמענט אז דער באהאנדלונג קען באטראכט ווערן אלס זיכער און מען האט דערווייל געזען שטארקע סוקסעס און קיין שום ערנסטע זייטיגע קאמפליקאציעס, זיי שטרייכן אונטער אז מען דארף זיך ווייטער באציען מיט אויסטערלישע פארזיכטיגקייט צו די סארט באהאנדלונגען, אבער די ערשטע צען פעלער ברענגען שטארקע האפענונג און אפטימיזם.

פארשער ארבעטן צו אנטוויקלן א 'סופער-וואקסין' פאר אלע ווירוסן פון 'קאראנע' פאמיליע

מערילענד - אין די לעצטע יאר האט זיך די וועלט נאנטער באקענט מיט דעם 'קאוויד' ווירוס, אבער דער יעצטיגער 'קאוויד-19' ווירוס איז בלויז איין סארט פון א גרויסע "פאמיליע" פון שעדליכע ווירוסן פון דעם 'קאראנע' סארט. א ווירוס וועלכע עפעקטירט די לונגן און איז זייער שעדליך. אויסער 'קאוויד' ספראוונג זיך די וועלט אויך מיט 'סארס' וועלכע איז פון די זעלבע סארט און און אזוי אויך 'מערס' און נאך עטליכע שעדליכע ווירוסן פון דעם סארט.

טראץ וואס מען האט נישט געקענט פאראויסזען דעם אויסברוך פון 'קאוויד' זאגן וויסנשאפטלער אז זיי זענען שוין לאנג געווען באזארגט איבער די מעגליכקייט פון א ווירוס פון די 'קאראנע' סארט וועלכע איז טויטליכער און מער אנשטעקיג. די אלע פארשידענע 'קאראנע' ווירוסן האבן אנדערע אייגנשאפטן, אבער זענען די זעלבע מיט זייער פארעם, די שטעכערס מיט וועלכע זיי טשעפענען זיך צו צו די צעלן פון די לונגן, וועלכע דינען אזוי ווי 'שליסלן' צו אריינגיין אין די מענטשליכע צעלן און אנמאכן חורבנות.

דאקטוירים און ווינסשאפטלער אין די מיליטעריש שפיטאל 'וואלטער ריד' אין מערילענד ארבעטן שוין יארן אויף אזא סארט 'סופער-וואקסין' און זאגן אז זיי האבן באויזן א שטארקע דורכברוך אין אנטוויקלן אזא וואקסין וואס באשיצט פון אלע סארטן קאראנע ווירוסן, און ערשטע פראבעס אין בעלי חיים צייגן אז זיי זענען עפעקטיוו קעגן א רייע פון ווירוסן פון די 'פאמיליע' – דער וואקסין ארבעט דורך א 'פראטאין' פונעם ווירוס וועלכע פארמאגן די 'ספייקס' וואס איז דער פארעם פון אלע וואקסינען, און דורך עס אריינשיקן אינעם קערפער פארמירט דער אימיון סיסטעם 'אנטיבאדיס' וועלכע זאמלן זיך ארום די 'ספייקס' און לאזן אים נישט אריינדרינגן אין די צעלן.

די פארשער ארבעטן שוין אויף דעם וואקסין פאר כמעט צוויי-צענדליגע יארן פון וועג דער 'סארס' ווירוס איז אפירגעקומען, און זאגן אז אויב וואלטן אלע ווינסשאפטלער אין די וועלט זיך אנגעשלאסן אים דעם פארזוך פון אנטוויקלן א 'סופער וואקסין' מיט די זעלבע פלייסיגקייט ווי דאס וואס מען האט געזען מיט דעם 'קאוויד' וואקסין וואלט מען געקענט אנטוויקלן א מער עפעקטיווע וואקסין וועלכע ארבעט נישט נאר פאר קאוויד נאר פאר אלע סארטן 'קאראנע' ווירוסן.

די פארשער זאגן אז אצינד זענען דא ארום 41 סארטן וואקסינען וואס ווערן אנטוויקלט ארום די וועלט פאר 'קאראנע' אבער נישט אלע זענען גוט פאר אלע סארטן קאראנע, און רופן פאר רעגירונגען און ווינסשאפטלער צו אריינלייגן מער געלט און אויפמערקזאמקייט צו צואיילן די סארטן וואקסינען וועלכע זענען עפעקטיוו פאר אלע סארטן קאראנע ווירוסן און נישט בלויז פאר קאוויד.

דער הויפטקוואַרטיר פון דער צענטער פאר דיזיז קאנטראל וואו עס ווערט אנטוויקלט דער 'סופער וואקסין'.

ווירוסן קענען מעגליך ערזעצן אנטיביאטיק צו היילן אנצידונגען

וואשינגטאן - יא, איר האט גוט געהערט, הונדערטער וויסנשאפטלער און דאקטוירים ארבעטן אויף א פראיעקט צו פארשטיין בעסער די פונקציע פון ווירוסן און קוקן דערויף אלס א מעגליכע רפואה פאר שוועריגע באקטעריאלע מחלות פאר וועלכע אנטיביאטיק איז נישט עפעקטיוו, און עס זענען שוין דא עטליכע סוקסעס געשיכטעס וויאזוי א ווירוס האט באוויזן צו באקעמפן ערנסטע אנצינדונגען און ראטעווען לעבנס.

אויף צו בעסער פארשטיין איז וויכטיג צו פארשטיין אז אנדערש ווי א באקטעריע איז א ווירוס נישט קיין 'באשעפענישׂ' נאר א 'פאראזיט' וואס קען נישט לעבן פון זיך אליין און דארף זיך צוטשעפען צו א לעבעדיגע באשעפענישׂ אויף צו קענען עקזיסטירן, ווירוסן געפונען זיך כסדר אין מענטשן און אין בעלי חיים, און אויך אין באקטעריע, פון וועלכע זיי שפייזן זיך און נוצן עס אויף זיך צו מערן, און אין די זעלבע צייט מאכן זיי ערנסטע שאדן צו זייערע 'בעלי אכסניה'.

יעדע סארט ווירוס איז ספעציעל צוגעפאסט אין איר פארעם צו דעם באשעפענישׂ אדער גלידער צו וועלכע זי טשעפעט זיך צו, און עס ארבעט ווי א שלאס און שליסל וועג דער פראטאין פונעם ווירוס איז צוגעפאסט צום צעל פונעם באשעפענישׂ (א שטייגער ווי דער קראנע ווירוס וועלכע האט ספעציעל שטעכערס וועלכע טשעפענען זיך צו צו די לונגען) און צווישן די מיליאנען סארטן ווירוסן איז פארהאן א סארט ווירוס וואס רופט זיך 'פעידזש' – א ווירוס וועלכע שפייזט זיך פון באקטעריע.

אויב דער ווירוס איז געניג מאכטפול מערט זיך עס אזוי שטארק ביז זי עסט גענצליך אויף די באקטעריע און עוועניטועל שטארבט דער ווירוס אויך אפ וויבאלד זי האט מער נישט די באקטעריע פון וועלכע זיך צו שפייזן. דעריבער איז דער ווירוס אן עפעקטיווע מיטל אויף צו באהאנדלן באקטעריע. די עקזיסטענץ פון דעם סארט ווירוס איז נישט קיין נייעס, און מען האט דאס אייגענטליך אנגעהויבן נוצן צו באקעמפן באקטעריע נאך פאר די אנדעקונג פון אנטיביאטיק, אבער וועג מען האט אנדעקט אנטיביאטיק האט מען אויפגעהערט דאס צו נוצן וויבאלד עס איז קאמפליצירטע פראצעדור מיט פילע זייטיגע ווירקונגען.

אבער אצינד וועג מען הערט מער און מער פון 'אנטיביאטיק רעזיסטענט' אנצידונגען הערשט א באנייטע אינטערעסע אין אזא סארט באהאנדלונג, און עטליכע פראבעס אין די לעצטע חדשים האבן געברענגט שטארקע דעקונג, ספעציעל א פאל פון א מענטש וואס דאקטוירים האבן געהאט אויפגעגעבן אויף אים, אבער זיין פרוי – אליין א דאקטארקע – האט פארשאפט פון דעם ווירוס און אים געראטעוועט דאס לעבן, אין ליכט פון די באנייטע אינטערעסע האט די רעגירונג אויך אריינגעלייגט מיליאנען אין די 'נאציאנאלע אינסטיטוציע פון העלט' צו שטודירן די מעגליכקייט פון אנטוויקלען 'אנטי-באקטעריאלע ווירוסן' צו ערזעצן אנטיביאטיקס.

רפואה אין יארצייטן

חודש אב

ה אב
הרה"ק האר"י זי"ע

דער הייליגער שינאווער רב זי"ע האט דערציילט, אז דער גרויסער מקובל הרה"ק רבי אברהם גאלאנטי זי"ע פלעגט גאר אסאך פאסטן באהאלטענערהייט. איינמאל האט דער אר"י הקדוש געשיקט איינעם פון זיינע תלמידים פארנאכטס ער זאל זאגן פאר רבי אברהם'ן נישט מקבל תענית צו זיין אויף מארגן, וויבאלד ער לאדנט אים צו קומען זיך משתתף זיין צומארגנס ביי א סעודה מיט אים און זיינע תלמידים. רבי אברהם איז ערשטוינט געווארן צו הערן די שליחות פונעם תלמיד, וויבאלד ער האט דאן געהאלטן ממש פאר'ן זיך מקבל זיין א תענית אויפ'ן קומענדיגן טאג.

ביי די סעודה, נאכ'ן הערן פונעם אר"י הק' סודות התורה און אנערקענען זיין גדלות, האט רבי אברהם געבעטן דעם אר"י הקדוש ער זאל אים אנטפלעקן וואס איז זיין תיקון הנפש. צו זיין גרויס ערשטוינונג האט אים דער אר"י הקדוש געענטפערט אז זיין תיקון הנפש איז "צו עסן יעדן טאג פלייש און טרונקען וויין, וויבאלד אין הימל באקלאגט מען זיך אויף אייך אז איר קענט מעלה זיין די ניצוצות הקדושה וואס ליגט אין מאכלים און איר דרייט זיך ארויס פון די עבודה."

★

די שוועסטער פון אר"י הק' האט געהאט א בן יחיד, גאר א געלונגענער און טאלאנטפולער, און איר גרויסער ברודער האט איר אנגעזאגט זי זאל זיך נישט בארימען מיט אים פאר אנדערע. נאך עטליכע יאר האט זי זיך פארגעסן און אנגעהויבן אויסצורומען איר זון, ווען פלוצים איז דאס קינד פארשטומט געווארן און נישט געקענט ארויסגעבן קיין שום קלאנג פון מויל. די מוטער איז געלאפן צום אר"י הק' און געבעטן ער זאל דאווענען פאר איר קינד ער זאל אויסגעהיילט ווערן. דער אר"י האט געדאוונט פאר'ן פלומעניק און ער איז, ווי פארשטענדליך, באלד אויסגעהיילט געווארן. ער האט איר אבער אנגעווארנט זי זאל זיך בעסער אכטונג געבן, וויבאלד דאס קומענדיגע מאל וועט ער איר נישט קענען העלפן.

עטליכע יאר זענען פארריבער און די מאמע האט נאכמאל פארגעסן און זי האט זיך בארימט מיט איר געבענטשט קינד און ליידער איז ער ווידעראמאל שטום געווארן. דאסמאל האט אבער דער אר"י הק' געזאגט ער קען איר מער נישט העלפן. אנשטאט האט ער געשיקט דאס קינד מיט א באגלייבטן מענטש צו א ווייטן ארט וואו צדיקים האבן געלערנט מיט אים סודות התורה פאר עטליכע יאר ביז ער איז אויסגעשטיגן א ריזן תלמיד חכם. דאן האבן זיי אים איבערגעגעבן צו א קרעטשמער, און אנגעזאגט דעם בחור נישט צו אנטפלעקן זיין גרויסקייט און נישט טוישן זיינע אלטע קליידער.

דער בחור האט געפאשעט די שאף פונעם קרעטשמער, ביז איין נאכט האט דער רב פון שטעטל, זיין רעבעצין און טאכטער, אלע גע'חלומ'ט אז דער פאסטוך פונעם קרעטשמער איז דער ריכטיגער זיווג פון די טאכטער. כאטש ער האט אויסגעזען זייער אומבא'טעמ'ט אין זיינע אלטע קליידער, האבן זיי געשלאסן דעם שידוך. אינעם יום החופה איז איינער פון די חברים פון חתן, אויך פון די באהאלטענע צדיקים, געקומען, און באפוילן דעם חתן צו טוישן די קליידער. באלד האט די שכינה גערועט אויף אים. האלבערנאכט זענען אנגעקומען אויפ'ן ארט דער אר"י הקדוש, זיין שוועסטער און נאך הייליגע צדיקים און אפגעראכטן די חתונה מיט גרויס פרייד. פון דאן האט דער יונגערמאן שוין געלעבט א רואיג געזונט לעבן ווען די וועלט געניסט פון זיין הייליגן אור.

דער ציון פונעם אר"י הק' אין צפת, נעבן זיין רבי דער רמ"ק און רבי שלמה אלקבץ.

★

זיין תלמיד מובהק הרה"ק רבי חיים וויטאל זי"ע האט דערציילט, אז ווען מען האט גע'טובל'ט דעם הייליגן אר"י נאך זיין הסתלקות אין זיין מקוה וואו ער פלעגט זיך טובל'ען בחייו, נישט ווייט פון מקום מנוחת קדשו, האט ער זיך אליינס איינגעבויגן דאס קאפ און גע'טובל'ט פיר מאל, פונקט ווי ער פלעגט טון ביים לעבן.

★

הרה"ק רבי אייזיק'ל קאמארנער זי"ע האט געזאגט אז בעוקבתא דמשיחא איז דאס לערנען כתבי האר"י ז"ל א סגולה מבטל צו זיין שווערע גזירות, ממשיך זיין א שפע און אור אין אלע עולמות און השפעות פון בני, חיי ומזוני.

רבי יצחק בן רבי שלמה לוריא אשכנזי זצ"ל, ה' מנחם אב של"ב

טו אב
הרה"ק דער יונגער סטאלינער רבי זי"ע

נאך די פטירה פון הייליגן בית אהרן פון קארלין זי"ע י"ז סיון תרל"ב, איז זיין בן יחיד און ממלא מקום, הרה"ק רבי אשר השני פון סטאלין זי"ע, צום ערשטן מאל געגאנגען אויף זיין ציון דעם קומענדיגן חודש אלול. ער האט זיך דאן פארשלאסן אין אוהל פאר א וויילע, דערנאך האט ער געעפנט די טיר און געזאגט, "ווער עס וויל קען פועל'ן, ביז א פערטל שעה!" דער עולם האט זיך געריסן מזכיר זיין, מען האט אפילו נישט געהאט קיין צייט צו שרייבן קוויטלעך און מען האט זיך מזכיר געווען בעל פה, און רבי אשר האט געוואונטשן ווען פון צייט צו צייט געבט ער א בליק אויפ'ן זייגער. נאך פופצן מינוט האט ער אוועקגעלייגט דעם זייגער און צוריק אין שטאט אריין. ביים טיש האט ער געזאגט, "מיר האבן גע'פועל'ט ביים טאטן אז ביז א פערטל שעה וואס מיר וועלן זאגן זאל זיין געזאגט."

★

רבי אשר איז באקאנט אלס דער יונגער רבי, וויבאלד ער איז געזעצן אויפ'ן שטול פון זיין טאטן נישט מער ווי עטוואס ווייניגער פון 14 חדשים, און ער איז נסתלק געווארן. אין יאר תרל"ג האט געהערשט א שווערע מגיפה אין

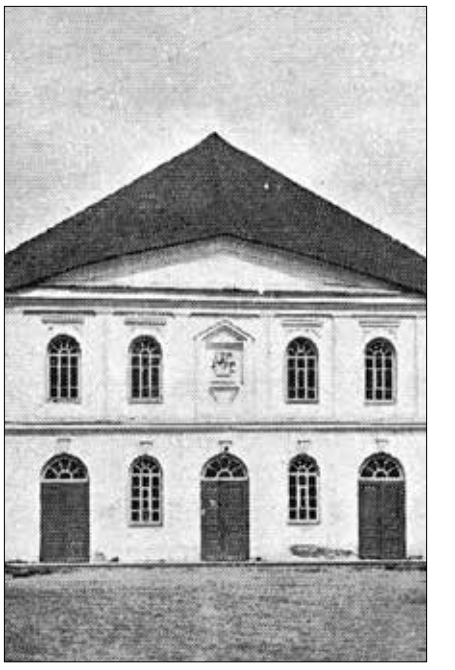
זייט 22 »

דער אינעווייניגסטער אריינגאנג צום הייליגן מקווה האר"י וועלכע איז לעצטנס אריבער א רענאוואציע.

דער הויפט אריינגאנג צום מקווה האר"י וועלכער איז אריבער א הערליכער אריי

רפואה און נאַרצייטן

חודש אב



דער חסידישער קלויז אין סטאלין בעפאר'ן חורבן.

«זייט 21

שטאט דראהביטש, אין גאליציע. מענטשן זענען געפאלן ווי פליגן און די דאקטוירים האבן זיך נישט געקענט אן עצה געבן, און עס האט געדראעט א געפאר די מגיפה זאל זיך אויסשפרייטן אין די ארומיגע שטעט רח"ל.

ווען רבי אשר האט געהערט דערפון האט ער באפוילן מען זאל אים איינפאקן תכריכים און זאמד פון ארץ ישראל אין רענצל, און ער איז אהינגעפארן. די משפחה און מקורבים האבן זיך געבעטן ביי אים ברחמים ער זאל שוינען זיין יונג לעבן און נישט פארן, אבער דער באשלוס פון יונגען רבי'ן האט קיינער נישט געקענט טוישן. באלד נאכ'ן אנקומען איז ער געווארן אנגעשטעקט מיט די מחלה און קורץ דערנאך נסתלק געווארן, והמגיפה נעצרה.

רבי אשר בן רבי אהרן פערלאוו זצ"ל, ט"ו מנחם אב תרל"ג

כב
אב
הרה"ק רבי מאיר הגדול פון פרעמישלאן זי"ע

רבי מאיר הגדול פון פרעמישלאן זי"ע איז געווען א 'תלמיד חבר' פון הייליגן בעש"ט הק' זי"ע, און ער האט געליטן אסאך רדיפות פאר'ן גיין בדרך החסידות. אמאל איז ער געווען אין א שול און איינער האט אים דארט גאר שטארק פארשעמט. ר' מאיר האט יענעם גארנישט צוריקגעענטפערט. ווען ער איז אהיימגעקומען נאכדעם האט ער באפוילן זיין גבאי צו נעמען א גרויסן זאק מיט מתנות און זיסווארג און עס אריבערטראגן צום איד וועלכער האט אים פריער אזוי שטארק פארשעמט.

די חסידים האבן זיך זייער געווונדערט און זיי האבן אים געפרעגט, "מילא וואס דער רבי האט אים גארנישט געענטפערט פארשטייען מיר, וויבאלד דער רבי איז א 'מעביר על מדותיו'. אבער פארוואס דארף אים דער רבי שיקן אזעלכע מתנות ווי ער וואלט ווען געטון א גרויסע טובה פאר'ן רבי'ן?"

האט זיי ר' מאיר געענטפערט, אז ווען עס איז פארהאן אין הימל א קטרוג אויף א איד איז מען אמאל גוזר ער זאל גיין פון דער וועלט רח"ל. דאן קומען אבער צו לויפן די מליצי יושר און זענען מלמד זכות, און טענה'ן אז אויב ער וועט קראנק ווערן וועט דאס שוין געונג זיין און ער דארף נישט שטארבן. שפעטער קומען נאך גוטע מלאכים און זאגן אז דאס איז אויך צופיל, עס וועט זיין געונג אויב ער וועט שטארק פארשעמט ווערן און ער וועט עס מקבל זיין באהבה און גארנישט ענטפערן.

"שטעלט אייך פאר," האט ר' מאיר'ל אויסגעפירט, "וועט איך ווער קראנק און שפעטער אויסגעהיילט, וואלטן מיר דאך אלע אבער אינצווישן געהאט עגמת נפש, עס קען נאך אויך בלייבן נאכווייען פון די קרענק וואס גייען נישט אוועק. דער מענטש מיט זיינע בזיונות האט מיר געראטעוועט פון מיתה און פון אפילו קראנק ווערן, נו, וויפיל שכר קומט זיך אים דערפאר!?"

הגה"צ רבי אלחנן היילפערין זצ"ל, אבדק"ק ראדומישלא אין גאלדערס-גרין האט דערציילט, אז זיין פעטער, דער דעמבניק'ער רב זצ"ל, איז ביים קריג אנטלאפן קיין פרעמישלאן, און ער האט דארט מתפלל געווען ביים ציון פון הרה"ק רבי מאיר'ל פרעמישלאנער זי"ע, דער אייניקל פון רבי מאיר הגדול, און פון דארט האט ער געוואלט גיין צום ציון פון רבי מאיר הגדול. מען האט אים געזאגט אז דאס געפונט זיך אויפ'ן אלטן בית עולם.

דער בנין אין שטאט סטאלין היינט צו טאג, שטייענדיג אין א נאכגעלאזטן צושטאנד.

ביים אנקומען אהין האט ער געזען ווי דאס גאנצע בית החיים איז חרוב, רוב מציבות אויסגעריסן און דאס פעלד איז ווילד באוואקסן מיט דערנער, אויסער ביי די מציבה פון הרה"ק רבי מאיר הגדול און נאך איין צדיק. די ארטיגע גויים האבן אים דערציילט אז זיי האבן אויסגעריסן אלע מציבות און גענומען פאר בוי מאטעריאל, און ווען זיי האבן געוואלט צורירן די מציבה פון רבי מאיר הגדול, האט דער גלח ווועלכער האט אנגעפירט מיט די גאנצע אקציע, פלוצים געכאפט א בלוט-שטורץ (סטראוק) אין מח. די גויים האבן באלד פארשטאנען אז עס

דער איבערגעבויעטער מצבה ביים ציון פון רבי מאיר הגדול מערקט דער ארגינעלער מצבה אויף דער ערד.

איז געקומען צוליב'ן פארשוועכן די מציבות. זיי האבן באלד אויפגעהערט טשעפען מיט די מציבות, ארומגעצוימט דאס ארט און זיך פארגענומען צו ערלויבן אידן אדורכצוגיין זייערע פעלדער אנצוקומען צום בית עולם.

רבי מאיר בן רבי יעקב לייפער זצ"ל, כ"ב מנחם אב תקמ"א

כו
אב
הרה"ק בעל דברי יואל מ'סאטמאר זי"ע

יארן צוריק איז א יוד אריינגעקומען מזכיר זיין ביים רבי'ן זיין פרוי וואס דאקטוירים זאגן זי האט א שווערע מחלה און מען מוז אפעראן. דער רבי זי"ע האט געזאגט מען זאל פארן קיין ראטשעסטער און דארט זוכן א גוטן דאקטאר. מען האט אבער נישט געוואוסט צו וועמען צו גיין, האט מען זיך פארבינדן מיט הגה"צ הרב מהעלמעץ זצ"ל וועלכער האט געהאט פארבינדונגען אין די שטאט, און דער העלמעצער רבי האט טאקע אנגעוויזן אויף אן אלטן גוטן דאקטאר, וואס האט געזאגט אז מען דארף טאקע מאכן אן אפעראציע.

דער מאן האט געלאזט אנרופן צום רבי'ן פרעגן וואס צו טאן, האט דער רבי געזאגט מ'זאל פאלגן דעם דאקטאר.

די אפעראציע איז ב"ה געלונגען, און דאן האט זיך דער דאקטאר אנגערופן, "זי וועט זיין געזונט, און מער קיינמאל נישט זיין קראנק אויף די מחלה." די משפחה האבן געקוקט אויפ'ן דאקטאר ווי... ער איז עפעס א נביא צו זאגן אזעלכע דיבורים?

האט דער דאקטאר דערציילט אז זייענדיג א יונג בחור'ל אין רוסלאנד איז אמאל דער צדיק הרה"ק רבי דוד'ל טאלנער זי"ע געקומען אין זייער שטעטל אויף א שבת. די אידן אין שטעטל זענען געקומען צום צדיק נאך א ברכה, און אויך דער בחור'ל, און דער צדיק האט אים געגעבן א וואונדערליכע ברכה, אז "וועמען דו וועסט היילן פון א מחלה וועט מער קיינמאל נישט צוריק קראנק ווערן אויף די מחלה."

"איצט ווייסט איר שוין פון וואנעט איך וויים דאס?..." האט דער דאקטאר געפרעגט, און מען האט שוין גוט פארשטאנען פארוואס דער רבי האט געהייסן זוכן א גוטן דאקטאר אין ראטשעסטער. די פרוי האט זיך ערהוילט ב"ה און געלעבט נאך אסאך יארן.

שוין אין די נישט-געזונטע יארן האט זיך דער רבי אמאל געשפירט זייער שוואך, און מען האט געפון א דאקטאר. נאכ'ן אונטערזיכונג האט דער דאקטאר געזאגט, "דער רבי דארף בעסער עסן, דער רבי דארף בעסער שלאפן." האט דער רבי געענטפערט, "מיט עסן ביסטו געראכט, אבער אויפ'ן שלאפן בין איך מחולק.

רפואה אין ווארצייטן

חודש אב

שוין זעכציג יאר וואס איך שלאף נישט. אז ס'האט נישט געשאדט ביז יעצט וועט עס ווייטער נישט שאטן."

הרה"ח רבי יחזקאל שו"ב רוטנער ז"ל האט דערציילט וואס בדידי' הוה עובדא, ביים רבי'ן נאך אין שטאט סאטמאר.

אמאל איז ער געקומען צום רבי'ן אויף שבת בצל הקודש. פרייטאג איז ער אריין זיך געזעגענען, וויבאלד ער האט שוין געוואלט אוועקפארן באלד מוצאי שב"ק. דער רבי האט געליינט דאס קוויטל, איין נאמען נאכ'ן אנדערן, און ביי איין קינד האט ער הויך אויסגערופן ער זאל האבן א רפואה שלימה. דער רבי האט "איינגעדרימלט" כדרכו בקודש, און האט נאכדעם אנגעהויבן צו ליינען דאס קוויטל נאכאמאל פון אנהויב, און ביים זעלבן נאמען האט ער זיך אפגעשטעלט און געזאגט ער זאל האבן א רפואה שלימה, און האט אפגעזעגנט מיט ווארימע וואונטשן.

זעלבסטפארשטענדליך אז רבי יחזקאל איז געווען גאר באזארגט במשך דעם גאנצן שב"ק, הערנדיג אזעלכע אפענע דיבורין פון רבי'ן אז עפעס גייט פאר מיט'ן קינד. באלד נאך יציאת השבת איז ער ארויס אויפ'ן וועג אהיים, און אנקומענדיג אין שטוב האט אים זיין פרוי דערציילט אז פרייטאג נאכמיטאג האט איינער פון די קינדער פלוצלינג באקומען הויכע פיבער. מען האט גערופן א דאקטאר, אבער די פיבער איז ארויף העכער און העכער און דער דאקטאר האט געזאגט ער האט גארנישט וואס צו טאן און דער מצב איז מסוכן. דער דאקטאר האט נאכדעם געזאגט אז ער גיט שוין אויף...

אבער פלוצלינג האט די פיבער אנגעהויבן אראפצוגיין און דער קינד איז געזונט געווארן שלא כדרך הטבע, און ווי איבערראשט איז דער פאטער געווען זעהנדיג אז פונקט יענע צייט איז ער געווען ביים רבי'ן מיט'ן קוויטל און דער רבי האט אלעס געזעהן און אויסגע'פועל'ט די רפואה שלימה.

הרה"ח רבי ליפא שו"ב שווארץ ז"ל האט דערציילט אז אין יאר תשל"ו האט ער באקומען אן ערנסטע געשווויר אויף די שטים בענדער אין האלז, און די דאקטוירים האבן געזאגט עס איז א שווערע מחלה וואס מען דארף אפערירן און נאכדעם וועט ער נישט קענען רעדן געהעריג פאר וויניגסטנס 10 יאר און אוודאי נישט דאווענען פאר'ן עמוד. זיין וויב איז אריין צום רבי'ן מזכיר זיין, און דער רבי האט איר בארואיגט, זאגנדיג, "ער וועט נאך דאווענען, און דאווענען, און דאווענען..." צולייגנדיג אז מען זאל מאכן די אפעראציע, אבער אין אמעריקע און נישט אין ארה"ק.

שפעטער איז רבי ליפא אליינס אריין צום רבי'ן, און געזאגט פאר'ן רבי'ן אז ער איז זייער באזארגט איבער דעם מצב. דער רבי האט שטארק געליינט אין קוויטל און נאכדעם געוויזן פאר ר' ליפא אין קוויטל, טארטלנדיג מיט'ן פינגער, אז ער זעהט נישט וואס מען דארף מורא האבן וויל אלעס וועט אדורכגיין בשלו'. דער רבי האט ארויפגעלייגט זיין יארמולקע אויף ר' ליפא'ן און אים נאכאמאל בארואיגט אז אלעס וועט זיין גוט, און ער האט אים געבענטשט אז ער וועט זיך ערהוילן.

אין באשטימטן טאג פון די אפעראציע, איז ר' ליפא געווען אזוי דערשראקן אז פון פחד איז די בלוט דרוק זייער ארויף און דאקטוירים האבן געמוזט אפלייגן די אפעראציע אויף עטליכע טעג. וועהן מ'האט עס איבערדערציילט ביים רבי'ן האט דער רבי געזאגט בצחות לשונו, "א פלא, א שוחט זאל אזוי מורא האבן פאר'ן מעסער..." דער רבי האט ווידער געגעבן זיין ברכה אז די אפעראציע זאל אדורכגיין בשעה טובה ומוצלחת. וכן הוה.

נאך א קורצע צייט איז ר' ליפא פולקאם ערהוילט געווארן און האט נאך געדאוועט און געדאוועט, און די ברכות פון רבי'ן זי"ע זענען פולשטענדיג מקוים געווארן.

נאך האט ר' ליפא שווארץ ז"ל דערציילט, אז אין יאר תשכ"ג איז ער צום ערשטן מאל געפארן צום רבי'ן קיין אמעריקע אויף סוכות. פאר'ן ארויספארן האט ער געזומען א ברכה פונעם ראב"ד ירושלים, הגאון האדיר רבי פנחס עפשטיין זצ"ל, מיט וועמען ער איז געווען זייער בידידות. דער ראש בי"ד האט געבעטן ר' ליפא זאל אים מזכיר זיין ביים רבי'ן, מיט'ן נאמען "פנחס בן אסתר."

ר' ליפא איז געווען גאר איבערראשט דאס צו הערן, וויבאלד דער ראב"ד איז געווען פון די עדת הפרושים, און דא קומט דער גאון זיך מזכיר זיין ביי א חסידישן מנהיג.

דער גאון האט אים אנגעקוקט און געזאגט, "וואס וואונדערסטו זיך, עס איז נישט קיין מנהג חסידות, נאר אן אפענע גמרא (ב"ב קטז.), מי שיש לו חולה ילך אצל חכם ויבקש עליו רחמים, און אין אונזער דור איז נישטא אזא חכם וגדול ווי דער סאטמאר רב, וועלכער איז א גאון וקדוש." דער ראש בי"ד האט אויסגעפירט אז ר' ליפא זאל אים מזכיר זיין וועגן שווערע יסורים אויף די פוס צוליב בלוט צירקולאציע פראבלעמען.

אסרו חג סוכות נאכ'ן דאוונענען, וועהן דער רבי האט געהאלטן נאכ'ן אויסטאן תפילין דרש"י און פאר'ן אנטאן תפילין דרבינו תם, האט רבי ליפא איבערגענגעבן די בקשה פונעם ראב"ד ירושלים, וועגן די יסורים אויף די פוס.

דער רבי האט געענטפערט אז ער זאל גיין אונטערזוכן ביי א דאקטאר צי די פראבלעמען זענען פארבינדן מיט'ן הארץ. אויב יא, האט דער רבי געזאגט, דארף מען זיך אריינלייגן דערינען. אבער אויב עס איז נאר בלוט צירקולאציע שווערigקייט אין די פוס און איז נישט פארבינדן מיט'ן הארץ, האט דער רבי געזאגט בלשה"ק, "זאל ער זיך נישט אריינלייגן די קאפ אין פוס..." בשעת'ן זאגן די ווערטער, האט דער רבי אונטערגעהויבן די עק פון די בעקישע און געוויזן ווי די פוס זענען געשוואלן פון די הקפות א טאג פריער, און צוגעלייגט, "שיין וואלט איך אויסגעזען וועהן איך וואלט אריינגעלייגט די קאפ אין די פוס, ווי וואלט איך געקענט אנגיין מיט'ן עולם."

און דער רבי זי"ע האט אויסגעפירט בלשונו הק', "מיט זכות הרבים העלפט השי"ת!"

וועהן ר' ליפא האט, צוריק אין ירושלים עיה"ק, דאס אלעס דערציילט פאר'ן ראב"ד, איז דער גאון גאר נתפעל געווארן, זאגנדיג דער רבי פארשטייט גוט זיין צער און דאס איז טאקע די זאך אז מען דארף נישט מאכן קיין עסק. דער ראב"ד האט אויסגעפירט אז מ'קען זיך אבער נישט פארגלייכן צום רבי'ן, און געזאגט בזה"ל: "וואר קען זיך צוגלייכן צום רב, ער האט דאך גרויסע זכותים, ער איז דאך אזוי ווי בנימין הצדיק וואס די גמרא זאגט (ב"ב יא.) אז מען האט אים מוסיף געווען אסאך יארן ווייל ער האט אויסגעהאלטן אלמנות און יתומים, אזוי אויך דער רב זאל זיין געזונט, ער האלט אויס אלמנות און יתומים, ער האט זכותים!"

רבינו יואל בן רבי חנני' יו"ט ליפא טייטלבוים זצ"ל,
דברי יואל, כ"ו מנחם אב תשל"ט

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

דער קאנסוס - כתב רבנות - פאר רבינו הק' מסאטמאר פון די עדה החרדית אין ירושלים צו דינען אלס נשיא

דער ציון המצויינת פון רביה"ק מסאטמאר זצוק"ל אין קרית יואל.

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

לרגל שמחת לידת הבת/נכדה תחי'

וגם לרבות בנו מו"ה
חיים שלמה יוסף ווערטהיימער
הי"ו
קאמפטראלער, המספיק אוו ראקלענד
וזוג' החשובה תחי'

לרגל כניסת הנכד/הבן
הבחור היקר כמר ארי' ני"ו
לעול התורה והמצות

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

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **משה** ני"ו
בן מו"ה **דוד חנני' ווייס** הי"ו

מו"ה
מנשה מור
הי"ו
די. עס. פי, קאנקארט ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **נפתלי** ני"ו
בן מו"ה **נתן סרי הלוי הערץ** הי"ו

מו"ה
אלימלך שוואַרטץ
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמר אברהם נ"י
קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **בנימין חיים כרמל** הי"ו

מו"ה
וואלף ווירצבערגער
הי"ו
באורד פרעזידענט, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמר שמואל מרדכי ני"ו
בן חתנו מו"ה **משה מנחם שלעזינגער** הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **אהרן פראנקעל** הי"ו

ולרגל כניסת הנכד
הבחור היקר כמר שמחה ני"ו
בן חתנו הרב **מיכל טרעגער** ני"ו
לעול התורה והמצות

מו"ה
יעקב קאהן
הי"ו
באורד מעמבער, המספיק טשויס
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר יושע נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **אפרים צבי זאפיר** הי"ו

מו"ה
אלימלך סאנדעל
הי"ו
קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר הערשל ני"ו

מו"ה
יואל אינדיג
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאמיוניטי ליעזאן, המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **מאיר** ני"ו
בן מו"ה **מענדל וואלף דרזממער** הי"ו

ולרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמר יעקב שמואל משה ני"ו
לעול התורה והמצות

מו"ה
אלימלך שטיינער
הי"ו
קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
קאארדינעיטער אוו וועיוער סערוויסעס
קאמפערט העלט, המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

המספיק נייעס

די פארשידענע אויסוואלן פון 'מעדיקל אלערט' טעכנאלאגיע, פאר עלטערע מענטשן

«זייט 18

א קליינע גליטש קען פירן צו ערנסטע קאמפליקאציעס, ספעציעל אויב מען קריגט נישט קיין באלדיגע הילף, דעריבער קען אזא מאניטאר זיין ספעציעל בייהילפיג פאר יעדער עלטערער מענטש.

אבער וועז עס קומט צו אויסוועלן אזא אפאראט באגעגענט מען זיך מיט א גאר ברייטע אויסוואל, און דאס קען פירן צו א צומישענישׂ איבער וועלכע איז דער ריכטיגער אויסוואל פאר דעם ספעציפישן געברויך פון דעם אינדיווידועל. עס זענען דא אומצאליגע סארטן, אנגעהויבן פון אפאראטן וואס מען טראגט אויף זיך – צומאל מיט אן ארעם-באנד – אדער אזעלכע וועלכע געפונען זיך אין שטוב און אבזערווירן, און פון יעדע סארט זענען דא צענדליגע אויסוואלן, געוואנדן לויט דעם צושטאנד פונעם אינדיווידועל און וואס עס איז די בעסטע פאר זיין מצב.

אין אלגעמיין טיילט זיך דאס איין אין צוויי קאטעגאריעס: אפאראטן פאר מענטשן וואס פירן א זעלבסשטענדיגע לעבן, וואס געווענליך איז גענוג א קנעפל וואס מען קען דרוקן אין א נויטפאל, און דאן אפאראטן פאר מענטשן וואס זענען נישט קלאר און קענען נישט אליין רופן פאר הילף. די ערשטע סארט זענען אפאראטן וואס

דער אינדיווידועל דארף אליין דרוקן דעם קנעפל, אבער דערצו פעלט זיך אויס אז דער קנעפל זאל זיין צו די האנט, און דאן זענען דא אפאראטן וואס זענען מער פארגעשריטן און קענען אליין רופן פאר הילף וועז די סענסארס כאפן אויף אז עפעס קלאפט נישט.

וועז עס קומט צו די ערשטע סארט זענען דא אפאראטן וואס זענען אינסטאלירט אינדערהיים, אבער דאס האט צוויי פראבלעמען, איינס: אויב ח"ו מען קען זיך נישט אויפהייבן צו אנקומען צום קנעפל, און צווייטנס, אז דאס העלפט נישט אויב עפעס פאסירט אינדרויסן פונ דערהיים –

זייט 25»

מזל טוב

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

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

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל חתנו מו"ה **מענדל מאיר שוואַרץ** הי"ו

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

מו"ה
שלמה יואל קארנבלי
הי"ו
דירעקטאר אוו אפערעישענס
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
יקותיאל אהרן דוד רובינשטיין
הי"ו
אייַ-טי דירעקטאר, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
יואל נפתלי גאטטעסמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

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

מו"ה
יוסף פריעד
הי"ו
דעי העב מעינטענענס מענעדזשער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
יעקב לעזער פערל
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
נפתלי טייטלבוים
שליט"א
וזוג' החשובה תחי'
דירעקטאר, סטאַרדאַסט פערענט סופארט גרופס
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **ישעי'** ני"ו
בן מו"ה **יעקב שמשון אלי' סג"ל גאלד** שליט"א

מו"ה
יונתן שימינאוו
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
טרייַ קאונטי קעיר מענעדשער, קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
קלמן ווייס
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
דירעקטאר, אלף בית צענטער, המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יצחק טובי'** ני"ו
בן מו"ה **אלתר וועבער** הי"ו

מו"ה
מתתי' לאנגסאם
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
העלט האום קעיר מענעדשער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אביגדור** ני"ו
בן מו"ה **שמואל גבריאל ווידער** הי"ו

מו"ה
מענדל פישער
הי"ו
קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

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

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
דיראקטאר, עטשיוועס פראגראם
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יעקב אליעזר** ני"ו
בן מו"ה **יואל בערקאוויטש** הי"ו

המספיק נייעס

'מעדיקל אלערט'

«זייט 24

שטודיעס צייגן אז נאנט צו האלב פון אומפאלן פאסירן אינדרויסן פונדערהיים, און דעריבער איז ראוטאם צו האבן די מער פארגעשריטענע סארטן 'מאביל אפאראטן' וועלכע קומען אויפ'ן האנט און קענען רופן פאר הילף און מען קען לייכט טרעפן די לאקאציע פון וואו מען רופט צו שיקן הילף.

אויך וועז עס קומט צו די סארט אפאראטן זענען דא היינט א געוואלד מיט גאר גוטע אויסוואלן, אריינרעכנט אזעלכע וואס מען דארף נישט דרוקן דעם קנעפל און ארבעט מיט'ן קול. דאן זענען דא סענסארס וואס כאפן אויף אויב מען פאלט, און אפילו סענסארס וואס כאפן אויף אויב מען האט נישט געזען קיין באוועגונג פאר א שטיק צייט, און אפילו אזעלכע וואס דערמאנען צו נעמען די מעדיצינען אויף צייט, און אזוי ווייטער פארשידענע פונקציעס וועלכע מאכן לייכטער דאס לעבן און קענען פארמיידן סכנות ח"ו.

אזעלכע סארט אפאראטן זענען ספעציעל וויכטיג אויב די זכרון איז ח"ו אפגעשוואכט, און עס פאסירט אמאל אז מען פארבלאנזשעט זיך און דאס קען זיין א סכנה, דעריבער זענען פילע פון די אפאראטן אויסגעשטאט מיט 'טרעקערס' פאר דעם צווועק וואס צייגן וואו דער אינדווידועל געפונט זיך, און אלאמירט די משפחה אדער נורס וועז עס איז דא אן אומגעווענליכע באווענונג.

פארשטייט זיך אז דערצו פעלט זיך אויס כסדר'דיגע באגלייטונג און אויפזיכט פון אן געטרייַע האום עיד, און וויבאלד עס קען זיין שווער צו אויסוועלן די פאסיגע מאשין איז ראוטאם דאס צו איבערשמועסן מיט א 'קעיר מענעדזשער' וואס פארשטייט די געברויכן. אין 'המספיק האום קעיר' מאכט מען זיכער אז די קעיר מענעדזשערס זענען גוט באהאוונט אין דעם נושא און שטייען גרייט צו ענטפערן סיי וועלכע פראגעס ארום דעם.

פארשטייט זיך אז אויסער די טעכנאלאגיע איז ראוטאם צו האבן א געטרייַע באגלייטער אדער געהילף פאר אייער באליבטע, די שטאב אין 'המספיק האום קעיר' שטייט גרייט צו ענטפערן אייערע פראגעס אויב איר זענט בארעכטיגט צו א געהילף: *845-503-0700*

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק אראנדזש קאונטי

מען זיצט און לערנט על מי מנוחות.

און דערנאך, א שפאציר אין די פרישע לופט פון נאטור.

מען קומט אן צום אויספלוג.

ביים שעפן פרישע לופט אויף די ברעגעס פונעם האדסאן טייך.

על כסא מלוכה...

מען פארברענגט געמיטליך אויף אן אויספלוג אין א לאקאלע פארק.

והיה כנגן המנגן: מען פארברענגט מיט שירה וזמרה אונטער'ן פרייען הימל

מי שטרח בערב שבת.

אביסל זיסווארג לכבוד שבת.

פריש ארויס פון אויוון לכבוד שבת.

#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

א פייערליכער געבורטסטאג אינעם דעי-העב פארן טייערן חבר הב' אליעזר פרידריך שיחי'.

דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר יואל פריינד שיחי' ביים זיך באטייליגן אינאיינעם מיט הר"ר יואל מאשקאוויטש שיחי' דירעקטאר אוו דעי סערוויס.

ביים אויספלוג אין די בעיר מאונטן געגענט.

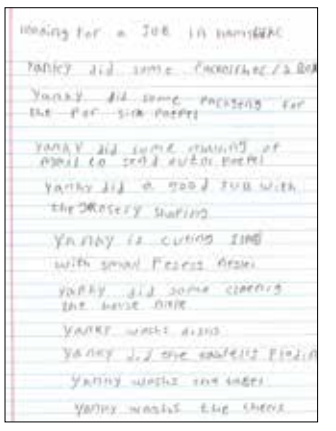
מען נוצט אויס יעדן מינוט אין די הערליכן ווועטער.

שבת אחים גם יחד.

שאי סביב ענייך וראי.

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי

יענקי שיקט זיין אייגענע געשריבענע 'רעזומעי' צו המספיק מיט זיינע טאלאנטן און מעלדט זיך אלס קאנדידאט פאר א פאזיציע.



מען האלט זיך אונטער מיט לעבעדיגע באשעפענישן און קלאונס

מען פראווען א געבורטסטאג פייערונג.

בואו חשבון...

מעשי ידיים להתפאר

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

אַרטרייטיס

מיר באקענען זיך בעסער מיט אונזער קערפער און אירע אייגנשאפטן

אַרטרייטיס — דער חיבור פון יסורים

אַרטרייטיס (Arthritis) איז א שם הכולל פאר יסורים און צרות וואס מאכן זיך ביים פלאץ וואו צוויי ביינער ווערן באהאפטן. אן ערוואקסענער מענטש פארמאגט עטליכע הונדערט ביינער, וואס געפינען זיך צעשפרייט איבער'ן גאנצן גוף. אסאך פון זיי ארבעטן אינאיינעם און טייל זענען באהאפטן. די פינגערס זענען באהאפטן צו דער האנט, וואס איז וויטער באהאפטן צום ארעם. דאס זעלבע מיט די פיס, קני, ווי אויך אנדערע חלקים אינעם קערפער.

וועו צוויי אינדיווידועלע ביינער דארפן קאאפעריון און אינאיינעם דורכפירן פארשידענע אויפגאבעס, איז דא עפעס וואס האלט זיי צוזאמען. די נקודה וואו צוויי ביינער זענען מחובר, ווערט אנגערופן דער 'דזשאָינט' (Joint).

יסורים ביים דזשאָינט אדער קאמפליקאציעס וואס אנטוויקלען זיך ביי אזא ביין-חיבור, ווערן באצייכנט ווי אַרטרייטיס — וואס ווערט ענויצט אלס אזא שם הכולל פאר אלע פראבלעמען מיט און ארום דעם דזשאָינט.

אַרטרייטיס אלס שם הכולל

אַרטרייטיס איז זייער א גרויסער כלל, וואס נעמט אריין אין זיך מער ווי הונדערט סארטן דזשאָינט פראבלעמען פון זייער א בריטן ספעקטרום. גאָוט (Gout), צום ביישפיל, איז אויך א געוויסער סארט פון אַרטרייטיס. אזוי זענען פאראן צענדליגער אנדערע פראבלעמען פון דעם מין, וואס פאלן אריין אין דער קאטעגאריע פון אַרטרייטיס.

געווייסע פארמען פון אנטרייטיס קומען מיט מילדע יסורים, אין דער צייט וואס אנדערע ווערסיעס פון דער זעלבער מחלה קענען חלילה פירן צו פאראליזירונג. דאס זעלבע מיט די גורמים, סימפטאמען, הייל-מיטלען, און אויסווירקונגען, וואס קענען זיין זייער אנדערש ווי איין סארט אַרטרייטיס ווי ביי אנדערע.

דער איינציגער צד השווה וואס כאפט צוזאמען די הונדערטער סארטן פון אַרטרייטיס איז, אז אלע האבן צוטאן מיט א פלאץ וואו ביינער זענען באהאפטן צו אנדערע קערפער-טיילן. אלע דזשאָינט-פראבלעמען זענען אנגעשלאסן אין דער זעלבער פרשה, וואס איז כולל די גאנצע מקצוע פון מילדע אומבאקווועמליכקייטן ביז ערנסטע דזשאָינט-אישוס.

א פארצווייגטע משפחה

די ארטרייטיס-באפעלקערונג איז זייער א גרויסע. אין די פאראייניגטע שטאטן אליין זענען פאראן איבער פופציג-מיליאן ערוואקסענע און נאך 300-טויזנט קינדער וואס מאטערן זיך מיט איין פארעם אדער אן אנדערער פון דעם פראבלעם. דאס מיינט אין אנדערע ווערטער, אז גאנצע 23 פראצענט פון דער אמעריקאנער באפעלקערונג ליידט אין א געוויסער מאס פון איין אדער א צווייטער פארעם פון דער מחלה.

אַרטרייטיס איז אויך דער גרעסטער גורם פון ארבעטס-באגרעניצונגען ('דיסעיביליטיס') אין די פאראייניגטע שטאטן — מענטשן מיט פיזישע הגבלות וואס שטערן זיי פון אויספירן זייערע פליכטן ווי נארמאל.

ס'איז פאראן א ספעציפישע קאטעגאריע פון אַרטרייטיס-מחלות וואס מאכט זיך בלויז ביי קינדער (Childhood arthritis). רוב סארטן פון קינדער-אַרטרייטיס האבן נישט קיין רפואה, און עטליכע קענען פירן צו פערמאנענטע דזשאָינט-שאדנס. פון דער אנדערער זייט, איז מעגליך איינצושלעפן די מחלה אז זי זאל בלייבן דרימלען. אויסריסן דעם אַרטרייטיס איז טאקע נישט שייך, אבער מען קען איר אריינפירן אין א נישט-אקטיוון צושטאנד, און דאס קינד קען בלייבן אויסלעבן די יארן אן אפילו וויסן אז דער אַרטרייטיס זיצט אין אים.

דער חיבור צווישן די ביינער

ארטרייטיס מיינט אז דער חיבור פון צוויי ביינער הייבט אן אונטערהינקען. וועו צוויי שכינות'דיגע ביינער דארפן צוזאמארבעטן, ווערן זיי באהאפטן דורך א מאטעריאל וואס הייסט 'טישו' (Tissue). טישו געפינט זיך איבער'ן גאנצן קערפער און דאס מאטעריאל איז געוווענליך ווייך.

דער טישו וואס דינט אלס מחבר צווישן ביינער הייסט 'קאַרטילעדזש' (Cartilage). אנדערש ווי טישו געוווענליך, איז דער קאַרטילעדזש-טישו מער פארהארטעווועט. ער איז טאקע שטייפער און הארטער, אבער בלייבט פארט מיט א געוויסער מאס בייגעוודיגקייט.

זיין שטייפקייט העלפט אים צוזאמשטעלער, די ביינער, אבער ער בלייבט געוג בויגזאם צו לאזן פלאץ פאר די באוועגונגען פון די ביינער וואס זענען באהאפטן ביי זיינע ביידע זייטן.

אויסער זיין ראלע אלס צוזאמשטעלער, האט דער קארטילעדזש-טישו אויך א תפקיד פון איינזאפן די 'זעצעס' און לחץ וואס די ביינער לייגן ארויף איינער אויפ'ן אנדערן.

דער דאזיגער פארהארטעווועטער קאַרטילעדזש ווערט געפיטערט פון ווייכן טישו — א מער פליסיגע ווערסיע פון דעם זעלבן מאטעריאל. דער קארטילעדזש באקומט פונעם קערפער כסדר'דיגע דאזעס פונעם איידעלערן טישו, וואס שפייזט און נערט אים. די טישו-צוגאבן מאכן זיכער, אז דער קאַרטילעדזש געפינט זיך כסדר אין א גוטן צושטאנד, אז ער זאל קענען געהעריג אויספירן זיינע אויפגאבעס.

דערצו דינט יענער פליסיגער טישו אן ענליכע אויפגאבע ווי אויל, אדער WD-40. עס באשמירט דעם הארטן קאַרטילעדזש און גלעט אויס די זייטן. אזוי ארום קענען די ביינער זיך בייגן און באווגן אן דעם וואס דער חיבור צווישן ביידן זאל זיך דארפן איבערשטערענגען.

דער פירוש פון אַרטרייטיס איז, אז איינער פון די צוויי, קאַרטילעדזש אדער דער פליסיגער טישו וואס שפייזט אים, איז געשעדיגט געווארן. אין אנדערע ווערטער: יענער 'שטיק', וואס באהעפט די ביינער און זאפט איין דעם דרוק וואס די געוווענליכע, טאג-טעגליכע טעטיגקייטן לייגט אויף די ביינער, פארלירט א חלק פון זיין יכולת.

אויב מאכט זיך נאך דערצו אן אנטצינדונג ביי די דזשאָינטס, דעמאלט קען דערפון ארויסקומען היפשע שאדנס. דער קערפער פראדוצירט שוין נישט קיין פרישן מאטעריאל, וואס זאל ערזעצן דעם געשעדיגטן קאַרטילעדזש, און דאס קען ברענגען צרות.

דער עלטערער אַרטרייטיס

ווי דערמאנט, זענען פאראן זייער אסאך סארטן אזעלכע דזשאָינט-קאמפליקאציעס, וואס ווערן אלע איינגעכאפט אין דעם שם הכולל פון אַרטרייטיס. עס זענען אבער פאראן צווייערליי וואס זענען די מערסטע שכיח, און רוב אַרטרייטיס-פאלן באלאנגען צו איינער פון די צוויי קאטעגאריעס.

דער ערשטער סארט הייסט 'אַסטיאָוארטרייטיס' (Osteoarthritis), אדער אָו-עי (OA). די דאזיגע פארעם פון דער מחלה קומט פון דעם וואס דער קאַרטילעדזש ווערט אפגעטראגן. דער טישו-חיבור ווערט אפגעשוואכט און פארלירן א חלק פון זיינע כוחות אויסצופירן זיין אויפגאבע.

אזא אפגעטראגנקייט קען פשוט קומען מיט די יארן. ווי מיט'ן קערפער בכלל, וואס ווערט אפגעשוואכט ווען דער מענטש ווערט עלטער, דאס זעלבע שפילט זיך אפ מיט די דזשאָינטס, וואס ווערן מיט דער צייט אביסל אפגעדינט. דער קאַרטילעדזש ארבעט שווער פאר א געוג לאנגער צייט, אבער צום סוף הייבט ער אן ווערן אויסגעמאטערט און ס'קומט אים אן שווערער אויסצופירן זיינע פליכטן. וואס ס'געשעט הלכה למעשה איז, אז דער קאַרטילעדזש ווערט אפגעריבן און הייבט אן פארלירן וואג.

אָו-עי קען זיך מאכן אויך ביי יונגערע מענטשן, וועמענס קערפער איז געזונט און פריש און וואלט נארמאלערווייז געקענט אויפנעמען נאך א שיין-ביסל געפעק פאר'ן אנהייבן אונטערהינקען. ביי יונגערע קומט עס געוווענליך אלס א קאנסעקווענץ פון אן אנטצינדונג, וואס האט זיך אנטוויקלט ביי דער דזשאָינט, אדער אויב דאס פלאץ איז געשעדיגט געווארן פון א קלאפ.

אמאל געלונגט בעז"ה צו היילן די מכה און צוריקברענגען דעם ביין צום פריערדיגן געזונטן מצב; אין אנדערע פאלן פירט די אנטצידונג אדער קלאפ צו טיפערע שאדנס אינעם קאַרטילעדזש — דעם חיבור פון די צוויי ביינער — וועמענס אויפגאבע ווערט ממשות'דיג געשטערט.

די ציפערן וויזן טאקע, אז אז רוב — בערך זעכציג פראצענט — פון מענטשן וואס ליידן פון דעם סארט אַרטרייטיס זענען אין דעם יארגאנג צווישן אכצן און 64.

טעות-אטאקע ארטרייטיס

די צווייטע סארט פארעם פון דער מחלה הייסט 'רומעטאָיד' (Rheumatoid) אַרטרייטיס, אדער אַר-עי (RA). די גירסאות פון אַרטרייטיס וואס פאלן אריין אין דער דאזיגער קאטעגאריע האבן שוין נישט צוטאן מיט'ן עלטער אדער אומשטענדן, און קענען זיך אנטוויקלען ביי סתם געזונטע מענטשן פון יעדן עלטער.

אַר-עי איז אן 'אויטא-אימיון דעזיז' (autoimmune disease). דאס מיינט אז דער אימיון סיסטעם, וואס קומט געוווענליך באשיצן דעם קערפער פון שעדליכע סובסטאנצן, דרייט אויס דעם דאשיק און הייבט אן אטאקירן דעם קערפער און זיינע גוטע חלקים.

דער אימיון סיסטעם איז א נאטירליכער שיץ-סיסטעם, מיט וואס דער רבוש"ע האט באשאפן דעם גוף. זיין תפקיד איז זיך אפצוגעבן מיט באקטעריע, ווירוסעס, און אנדערע פרעמדע עלעמענטן וואס דרינגען אריין אינעם קערפער און פרובירן דארט מאכן

גוף געזונט

אַרטרייטיס

> אַרטרייטיס איז א כלל וואס נעמט אריין מער ווי הונדערט-ערליי דזשאָינט פּראבלעמען פון א בריטן ספּעקטרום.

פּראבלעמען.

אלס א חלק פון דעם אימיון סיסטעם, פּראדוצירט דער קערפּער א געוויסע סובסטאנץ וואס מיר רופן 'אַנטי-באַדיס' (Antibodies), וועמענס אויפגאבע איז אויפצוזוכן די פּרעמדע עלעמענטן און זיי נייטראליזירן.

וואס פּאסירט מיט אן אויטא-אימיון מחלה איז, אז די אַנטי-באַדיס פּארלירן דעם שכל הישר און הייבן זיך אן שלאגן מיט די אייגענע, היימישע גוטע פּריינט. זיי פּארלירן דעם כח הבחנה צווישן ידיד און שונא, און אטאקירן דווקא די חלקים פונעם גוף וועמען זיי וואלטן לעולם געדארפט באשיצן.

אַר-עי איז איין אזא סארט מצב, וועו די אַנטי-באַדיס לערנען שלעכט אפּ דעם געזונטן טישו פון די דזשאָינטס און קוקן אים בטעות אן ווי א פיינטליכן עלעמענט. נו, אויב באגעגנט מען זיך מיט שונא דארף מען אים באלד אונטערהאקן די פיס און אפשטעלן זיינע מעגליכקייטן צו שעדיגן. די צעמישטע אַנטי-באַדיס כאפן טאקע באלד דאס געווער און הייבן אן אטאקירן דעם טישו-'שונא' מיט אלע כוחות.

דער דזשאָינט ווייסט נישט וואס מען וויל פון זיין לעבן האבן, און ער פּרובירט זיך ענערגיש צו פּארטיידיגן. אזוי אנטוויקלען זיך העפּטיגע שלאכטן ביי די ביינער, און דער דזשאָינט ווערט דורכאויס די אטאקעס שטארק געשעדיגט. אלס טייל פון זיין פּארטיידיגונג לאזט דער דזשאָינט ארויס פון זיך פּארשידענע כעמיקאלן, וועלכע פירן נאר צו מער שאדנס אויך אויף די ארומיגע ביינער.

דערווייל איז די מעדיצינישע וועלט נאכנישט דערגאנגען פּארוואס און וויאזוי געשעט — וואס ברענגט די צעמישענישע אינעם אימיון-סיסטעם און פּירט די אַנטי-באַדיס זיך אויפצופּירן ווי ביים דור הפּלגה.

ווי־באלד מען פּארשטייט נישט דעם גורם וואס ברענגען אַר-עי, איז שווערער צו טרעפן א רפואה אדער באווארענונגס-מיטל דערקענען.

סיבות און גורמים

ווי געזאגט, ווייסט מען דערווייל ווייניג וועגן די סיבות וואס ברענגען די צווייטע פּארעם פון אַרטרייטיס, אַר-עי. מערערע שטודיעס זענען שוין דורכגעפּירט געווארן איבער דער נושא, און טייל פון זיי האבן געברענגט געוויסע געצוימטע רעזולטאטן, אבער נישט גענוג צו קענען פעסטשטעלן וויאזוי זי אנטוויקלט זיך און וואס צו טאן דערוועגן.

מיט דער ערשטער קאטעגאריע, אָו-עי (OA), איז יא דא א היפּשע מאס קלארקייט און דארט האט די מעדיצינישע וועלט אסאך צו זאגן וועגן פּריער באווארענען דעם פּראבלעם און וויאזוי אים צו באהאנדלען אויב מען מאטערט זיך יא דערמיט.

כללית'דיג גערעדט, זענען פּאראן עטליכע פּאקטארס וואס ווי סטאטיסטיקס ווייזן העכערן די ריזיקע צו אנטוויקלען איין אדער אן אנדערן סארט פון אַרטרייטיס.

די מחלה קען זיך מאכן ביי מענטשן פון יעדן עלטער, אבער פּארט איז קלאר אז יארגאנג שפּילט א גרויסע ראלע, און וואס עלטער א מענטש, אלס גרעסער די שאנסן פּאר דזשאָינט-פּראבלעמען. דאס איז פּשוט א חלק פונעם מציאות החיים, אז דער קערפּער און זיינע פונקציעס ווערן מיט דער צייט אויסגעמאטערט, און וועו א מענטש דערגייט צו די עלטערע יארן איז ער מער אויסגעשטעלט צו ליידן פון פּארשידענע מיחושים.

מענער זענען בדרך כלל ווייניגער אויסגעשטעלט צו ליידן פון אַרטרייטיס ווי פרויען. מיט'ן אויסנאם פון 'גאָוט', טרעפן זיך רוב אַרטרייטיס-פּאלן ביי דער פרויען-באפעלקערונג, און אזויפיל ווי זעכציג פּראצענט פון אַרטרייטיס טרעפט זיך אין עזרת נשים.

אנשטרענגען די קני קען אויך שפּילן א ראלע אין דער אנטוויקלונג פון אַרטרייטיס, און מענטשן וואס דארפן אסאך שטיין אויף די קני אדער כסדר לויפן ארויף און אראפּ די טרעפּ האבן א העכערן שאנס צו אנטוויקלען ווייטאגן ביי די דזשאינטס.

כיוצא בו מיט איבערוואגיקייט, וואס איז אויך א פאקטאר אין אַרטרייטיס וואס אנטוויקלט זיך ביי די קני, צוליב דער זעלבער סיבה: די פּיס דארפן זיך אנשטרענגען צו שלעפּן דעם איבעריגן געוויכט, און די דזשאינטס האבן אזוי ארום א גרעסערן שאנס צו ווערן אפּגענייצט.

געווייסע שטודיעס ווייזן אז די ענענס ('דזשינס') קענען אויך שפּילן א געוויסע ראלע. דאס הייסט, אז אַרטרייטיס לויפט אין דער משפּחה, און אויב עמיצער אין דער פאמיליע ליידט דערויף זענען די שאנסן אז אנדערע זאלן אויך אנטוויקלען אַרטרייטיס העכער ווי דעם דורכשניט.

סטאטיסטיקס ווייזן, אז אַרטרייטיס איז פארבינדן מיט אנדערע געזונט-קאמפּליקאציעס, אריינגערעכנט הארץ-פּראבלעמען. עקספּערטן האבן נאכנישט פעסטגעשטעלט וואס פארבינדט אַרטרייטיס מיט אנדערע מחלות, אבער דאס מציאות ווייזט אז איבער העלפט פון אַרטרייטיס-לייַדנדע האבן אויך הויכן בלוט-דרוק.

סימנים און סימפּטאמען

ס'איז שווער אראפּצושטעלן זיכערע כללים אויף די פּינקטליכע סימפּטאמען פון אַרטרייטיס, וואס קומט אין אזויפיל סארטן און מינים, יעדער מיט זיינע אייגענע און אייגנארטיגע סימנים. פּארט זענען יא פּאראן עטליכע אייגנשאפּטן וואס זענען יא מצוי אין כמעט אלע ווערסיעס פון דער מחלה.

די גאנגבארסטע אופּנים וויאזוי אַרטרייטיס דריקט זיך אויס, איז דורכ'ן גורם זיין יסורים ביים באטרעפנדן דזשאָינט — יענעם מקום חיבור וואס איז אטאקירט געווארן. די ווייטאגן קומען צומאל אין אזא סארט 'ברי'-פּארמאט, און דער ליידנדער באקומט דאס געפיל ווי עמיצער וואלט געהאלטן א ברענענדן שוועבל נעבן דעם דזשאָינט. דאס פּלאץ ווערט געווענליך אויך פּארשטייפּט און דערצו ווערט עס נישט זעלטן געשוואלן.

וויבאלד יענע פּלאץ העלפּט די ביינער קאאפּעריען און צוזאמארבעטן, ווערן דעם מענטש'ס באוועגונגען אלס תוצאה אויך געשעדיגט. אַרטרייטיס אין דער האנט מאכט שווערער צו ניצן די הענט און דאס זעלבע אויך מאכט זיך עס ביי די קני, ווערט דאס גיין אויך נישט גרינג.

מיט אַר-עי קומען צו נאך סימפּטאמען און דער מענטש קען פילן א מידקייט און רעדוצירטער אפּעטיט צום עסן. 'אַנימיע' (Anemia), א רעדוקציע אין רויטע בלוט-צעלן, איז נאך אן אויסגאנג וואס קען זיך אנטוויקלען פון אַר-עי, ווי אויך קען דער מענטש צומאל באקומען א באגרעניצטע מאס פון הויכער היץ.

די ווייטאגן און אנדערע צוגאבן וואס קומען מיט אַרטרייטיס זענען אין רוב פאלן צייטווייליג און גייען דורך מיט דער צייט. געווייסע פאלן און ספּעציפישע פּארמען פון אַרטרייטיס זענען אבער אין דעם הינזיכט ערנסטער, און עס זענען פּראַן אזעלכע וואס מאטערן זיך מיט אומאויפהערליכע יסורים.

אלגעמיינע באהאנדלונגס-מיטלען

דער בורא רפואות האט אין די לעצטערע יארן חונן דעת געווען די וויסנשאפּטליכע וועלט, וועלכע איז אויפגעקומען מיט א צאל מעדיצינען און היל-מיטלען פּאר אַרטרייטיס.

די ערשטע זאך וואס דאקטוירים פּרובירן געווענליך באהאנדלען, איז די ווייטאג. אַרטרייטיס קען ברענגען גרויסע יסורים, אבער עס זענען פּראַן אופּנים זיי צו לינדערן. עס זענען פּראַן פּאלן וועו אזעלכע פּשוט'ע זאכן ווי אייז-פּעקס און היט-פּעדס, וואס ווערן ארויפגעשטעלט אויפ'ן באטרעפנדן פּלאץ.

וועו אַרטרייטיס באטרעפט די קני אדער קנעכל און דאס גיין קומט אן מיט גרויסע יסורים, איז אמאל כדאי צו גיין מיט א שטעקן אדער א 'וואָקער' (walker). דאס העלפט דעם קערפּער לייגן ווייניגער געוויכט אויף די ביינער, און גיט זיי א בעסערע געלעגנהייט זיך צו פּארהיילן.

עס איז פּראַן א ריי מעדיצינען, וואס קענען פּארשריבן ווערן נישט נאר צו לינדערן די יסורים, נאר בעיקר טאקע צו פּארהיילן אנטצינדונגען און העלפן דעם גוף פּארעכטן דעם שאדן ביי די דזשאינטס.

ווי מיט אסאך אנדערע געזונט-פּראבלעמען, וועלן כמעט אלע מעדיצינען נאר אויספּירן איין ספּעציפישן תפּקיד און דער דאקטאר וועט אפּטמאל פּארשרייבן מער ווי איין מיטל.

וועו עס קומט צו די געשעדיגטע דזשאינטס אליין, איז דא די ברירה פון אן אפּעראציע, אדער אן אנדערער אזא פּראצעדור. איין אזא גאנגבארע אפּעראציע ווערט דורכגעפּירט מיט'ן ציל פון ערזעצן דעם דזשאָינט מיט א פאלשן כמו-ביין. דער דאזיגער מיטל ווערט געווענליך גענוצט וועו דער פּראבלעם מאכט זיך ביי די היפּ-ביינער (hips) אדער קני.

וועו דער אַרטרייטיס אנטוויקלט זיך ביי די פינגערס, אדער וואו די האנט באהעפּט זיך צום ארעם (wrists), איז דא די ברירה פון א 'דזשאָינט פיוזשאן' (joint fusion) פּראצעדור. די עקן פון די צוויי ביינער ווערן צוזאמגעשמאלצן, ביז זיי פּארהיילן זיך און ווערן ווי איין שטיק.

עקספּערטן וועלן אויך רעקאמענדירן פּארשידנערליי איבונגען און פיזיקעל טעראפּי, וואס צילן צו פּארשטארקן די מוסקולען ארום די באטרעפנדע דזשאינטס, כדי זיי זאלן האבן מער כח זיך אליין אן עצה צו געבן מיט די געשעדיגטע ערטער.

איבונגען און וואג-פּארלוסט

פּארלירן וואג איז אייביג געוואונטשן, און מיט אַרטרייטיס איז עס שטארק רעקאמענדירט. מומחים ווייזן אן, אז פּטור ווערן פון דעם איבעריגן פּעקל פונט וועט לכתחילה רעדוצירן די ריזיקע פון אנטוויקלען אַרטרייטיס, און אפילו אויב עמיצער מוטשעט זיך שוין יא מיט די דזשאינטס, קענען פּארלירן וואג העלפן מיט'ן רעדוצירן די סימפּטאמען.

א גאנגבארער מיטל פּאר וואג-פּארלוסט איז אייביג צו מאכן איבונגען אויף א רעגלמעסיגן אופן. מיט אַרטרייטיס פּאדערט זיך אבער אביסל מער מומחיות, ווייל געוויסע געווענליכע איבונגען, ווי שפּאנען און לויפן, לייגן געוויכט אויף די קני און אנדערע ערטער וואס זענען אונטער דער אַרטרייטיס-אטאקע. צופיל געוויכט אויף די דזשאינטס קענען ברענגען וויטערדיגע יצא-שכרו-בהפּסדו פּראבלעמען, און דערפּאר איז כדאי דורכצורעדן די זאך מיט א מומחה.

שווימען איז אן עקסערסייז וואס ווערט שטארק רעקאמענדירט. א גוטער שווים איז

זייט 32 »

גוף אין געזונט

«זייט 31

כולל א געזונטע סעריע איבונגען, וואס זענען פריי פונעם חסרון וואס קומט מיט לויפן און ענליכס.

דערצו זענען פאראן ספעציעלע איבונגען און באוועגונגען, וואס מען קען מאכן מיט די באטרעפנדע אברים און קערפער-חלקים, וואו דער אַרטרייטיס איז טעטיג. דאס זענען ספעציעלע תנועות וואס וועלן לאו דווקא היילן די אנטצינדונג, אבער זענען יא ווירקזאם אין לינדערן די ווייטאגן.

א שפע פון 'אַנטיאַקסידענטס'

עס זענען פאראן פארשידענע זאכן, וואס עמיצער מיט אַרטרייטיס קען טאן זיך גרינגער צו מאכן. די זאכן זענען בעיקר שייך פאר דער אָו-עי (OA) פארעם פון דעם פראבלעם, וואס קומט מיט די יארן און/אדער פון איבערניצן די דזשאינטס.

די ערשטע זאך איז זיך איינגעוואוינען צו געזונטע עסן-געוואוינהייטן. די דיעטע זאל באשטיין פון געזונטע מאכלים, בפרט אזעלכע וואס פארמאגן נאטירליך א גרויסן סכום פון 'אַנטיאַקסידענטס' (Antioxidants).

'אַנטיאַקסידענטס' זענען אויסגעצייכנטע קעמפערס וואס שלאגן זיך מיט א געוויסן סארט פון אומסטאבילע אַטאָמס, וואס לויפן ארום אינעם קערפער און זוכן וואו זיי קענען נאר עפעס שעדיגן. די דאזיגע צרה'לייט טשעפען זיך אן און קריכן אריין אין צעלן, וואו זיי שעדיגן און פארפלאנטערן דעם סיסטעם. אויף דעם אופן זענען זיי עלול צו ברענגען א ריי ערנסטע מחלות און געזונט-קאמפליקאציעס, אריינגערעכנט צוקער-קרענק, הארץ-צרות, און קענסער. גורם זיין אַרטרייטיס-אנטצידונגען איז אויך איינע פון די ספעציאליטעטן פון יענע אומסטאבילע אטאמס, און אַנטיאַקסידענטס זענען זייער גוט אין אויפזוכן יענע ווילדע אטאמס און זיי נייטראליזירן.

מומחים רעקאמענדירן צו עסן אסאך פרוכט, גרינצייג, און אנדערע געזונטע געוואוקסן וואס זענען רייך אין אַנטיאַקסידענטס. די פרוכט פון דער יאגדע-משפחה, ווי סטראבעריס, בלעקבעריס, רעסבעריס, און בלובעריס קומען מיט א באזונדערן שפע פון דער געזונטער סובסטאנץ. דאס זעלבע אויך מיט פלוימען, מילגרוימען, און אסאך סארטן ניס.

די גוטע נייעס איז, אז די וועלט פון צומח איז געבענטשט מיט א לאנגער ליסטע עסנווארג, טייל פון זיי דווקא גוטע און געשמאקע, וואס קומען מיט א גרויסער מאס אַנטיאַקסידענטס.

נאך אנטי-אַרטרייטיס מאכלים וואס זענען ראטזאם צו עסן נעמען אריין, פיש, באנדלעך, שמן זית, און האל-גרעין (whole grain).

נאטירליכע הילפס-מיטלען

ווי מיט יעדער אנדערער זאך, זענען אויך מיט אַרטרייטיס פאראן געוויסע נאטירליכע מיטלען, וואס ווערן געניצט צו לינדערן די יסורים און מינימיזירן די סימפטאמען.

שטודיעס וואס זענען דורכגעפירט געווארן אויף א ריי אזעלכע וויטאמינען, געוואוקסן און סופלעמענטן, האבן געפירט פארשערס צו מעגליכע מסקנות אז עפעס ליגט דערין.

באזונדערס זענען דא אנדייטונגען אויף 'דעווילס קלאָ' (devil's claw), א פלאנץ-צוגאב (herbal supplement) וואס ווערט געמאכט פונעם ווארצל פון א בלומען-בוים וואס באלאנגט צו דער סעסעמי (sesame) פאמיליע.

דאס זעלבע מיט 'רויז היפן' (rosehip), וואס איז אזא כמו-פרוכט וואס וואקסט אויף רויזן, און אנטהאלט א גרויסן קוואנטום פון גוטע וויטאמינען.

באַסוועליאַ (Boswellia), וואס ווערט געמאכט פון א געוויסן פלאנץ וואס וואקסט אסאך אין דעם ראיאן פון אינדיע און פאקיסטאן, ווערט אויך באטראכט ווי א מעגליכער ווירקזאמער מיטל. דער דאזיגער געוואוקס שוין אגב שוין הונדערטער יארן געניצט אלס הייל-מיטל אין פארשידענע לענדער איבער אזיע און אפריקע.

אויף 'טומעריק' (turmeric) זענען אויך דא גינסטיגע מיינונגען, און הגם עס זענען פאראן שטודיעס וואס ווייזן אז דער געווירץ קען זיין הילפבאר אין אַרטרייטיס, זענען נאך דערווייל נישטא קיין קלארע, זיכערע רעזולטאטן.

> "די וועלט פון צומח איז געבענטשט מיט אסאך גוטע עסנווארג וואס קומען מיט א גרויסער מאס 'אַנטיאַקסידענטס'"

דאס זעלבע איז אויך מיט אנדערע אזעלכע נאטירליכע מיטלען, וואס ווערן אפטמאל פארגעשלאסן פאר אַרטרייטיס, ווי קנאבל, אינגבער (ginger), און גרינער טיי — וואס זענען מעגליך בייהילפיג, אבער קיין זיכערע זאכן ווייסט מען נאכנישט דערוועגן.

זאכן וואס כדאי אויסצומיידן

מענטשן וואס ליידן פון אַרטרייטיס זאלן אויף ווי ווייט מעגליך ארויסשניידן געפרעגלטע עסן, פראַסעסד מאכלים (processed foods), מילכיגע פראדוקטן, און צופיל פלייש.

צוקער איז אויך נישט בייהילפיג פאר אַרטרייטיס, און ס'איז ראטזאם צו מינימיזירן די מאס זיסווארג אויף ווי ווייט מעגליך. דאס זעלבע מיט צופיל זאלץ און אלקאהאל, וואס קענען ברענגען צו אנטצינדונגען אין די דזשאינטס.

גלוטען (Gluten) איז אויך נישט גוט פאר מענטשן מיט אַרטרייטיס. אין דעם איז אויך אריינגערעכנט די אַר-עי (RA) פארעם פון דער מחלה, און עס זענען פאראן שטודיעס וואס ווייזן, אז רעדוצירן גלוטען האט געלינדערט די יסורים און די סימפטאמען זענען בכלל געווען גרינגער.

גרינווארג ווי דערמאנט איז זייער געזונט, אבער עס זענען פארט פאראן עטליכערליי ירקות וואס זענען נישט רעקאמענדירט, אריינגערעכנט טאמאטעס, עגפלענטס (Eggplants), פאַפריקאַ, ווייסע קארטאפל, שארפע גרינצייגן ווי 'האַט פעפער' (Hot pepper), רעד פעפער (red pepper), דזשאַלעפינאָו (jalapeno), אד"ג.

רויכערן, וואס איז קיינמאל און קיינעם נישט געזונט, איז באזונדערס שעדליך פאר אַרטרייטיס, און עמיצער וואס ליידט אויף דעם זאל לכל הפחות רעדוצירן דעם סכום ציגארעטלעך צום גרעסטן מינימום וואס נאר מעגליך.

זאלן מיר אייביג בלייבן מיט געזונטע ביינער און א שטארקן חיבור — אינערליך צו זיך און אויך אויסערליך צו די ארומיגע.

אַרטרייטיס אין א ווארט

אַרטרייטיס (ARTHRITIS) איז א שם הכולל פאר יסורים און צרות וואס מאכן זיך ביים פלאץ וואו צוויי ביינער ווערן באהאפטן.

ווען צוויי אינדיווידועלע ביינער דארפן אינאיינעם דורכפירן פארשידענע אויפגאבעס, איז דא עפעס וואס האלט זיי צוזאמען. די נקודה וואו צוויי ביינער זענען מחובר, ווערט אנגערופן דער 'דזשאָינט' (JOINT).

יסורים ביים דזשאָינט ווערן באצייכנט ווי אַרטרייטיס. דאס איז א שם הכולל פאר אלע פראבלעמען מיט און ארום דעם דזשאָינט.

אין די פאראייניגטע שטאטן זענען פאראן איבער פופציג-מיליאן ערוואקסענע – 23 פראצענט פון דער באפעלקערונג – וואס מאטערן זיך מיט דעם פראבלעם.

עס זענען אבער פאראן צווייערליי וואס זענען די מערסטע שכיח, און רוב אַרטרייטיס-פאלן באלאנגען צו איינער פון די צוויי קאטעגאריעס.

כמעט אלע פארמען פון אַרטרייטיס פאלן אריין אין איינער פון צוויי קאטעגאריעס. דער ערשטער סארט הייסט 'אַסטיאָואַרטירייטיס' (OSTEOARTHRITIS), אדער אָו-עי (OA), וואס קומט פון דעם וואס דער מחבר פון די ביינער ווערט אפגעטראגן.

אָו-עי קען קומען מיט עלטער, ווען דער קערפער בכלל ווערט אפגעשוואכט, אבער קען זיך מאכן אויך ביי יונגערע מענטשן, אלס א קאנסעקווענץ פון אן אנטצינדונג ביי דער דזשאָינט, אדער אויב דאס פלאץ ווערט געשעדיגט פון א קלאפ.

די צווייטע סארט הייסט 'רומעטאָיד' (RHEUMATOID) אַרטרייטיס, אדער אַר-עי (RA). אַר-עי איז אן 'אויטא-אימיון דעזיז' (AUTOIMMUNE DISEASE). דאס מיינט אז דער אימיון סיסטעם, וואס קומט געווענליך באשיצן דעם קערפער פון שעדליכע סובסטאנצן, אטאקירט די גוטע חלקים פונעם קערפער.

דערווייל איז די מעדיצינישע וועלט נאכנישט דערגאנגען די סיבה וואס פירט דעם אימיון-סיסטעם צו ווערן צעמישט.

עס זענען פאראן עטליכע פאקטארס וואס שפילן א ראלע אין דער ערשטער קאטעגאריע אַרטרייטיס, אריינגערעכנט עלטער און עסן-געוואוינהייטן.

יעדנפאלס, קומט אַרטרייטיס באגלייט מיט יסורים, מילדערע אדער שארפערע. דאקטוירים פארשרייבן מעדיצינען צו לינדערן די יסורים און העלפן מינימיזירן די סימפטאמען.

ס'איז כדאי איינצושטעלן אן עסן-סדר מיט מאכלים וואס וואס זענען רייך אין וויטאמינען און 'אַנטיאַקסידענטס', ווי פרוכט, גרינצייג, און ניס.

אזוי אויך איז ראטזאם זיך אפצוהאלטן פון מאכלים און משקאות וואס קענען פארערגערן די יסורים און סימפטאמען.

עס זענען פאראן שטודיעס מיט באגרעניצטע אויספירן וואס ווייזן אז פארשידענע נאטירליכע מיטלען, ווי קנאבל, אינגבער, טומעריק, און אנדערע קענען אויך בייהילפיג זיין.

געזונטהייט נייעס

פעדעראלער רעגירונג פארטיידיגט באנוץ פון קאנטראווערסיאלע 'פעסטיסייד' כעמיקאל

וואשינגטאן - דער פעדעראלע 'ענווייראמענטאל באשיצונג אגענטור' — די 'עי-פי-עי', האט ארויסגעלייגט אן עפנטליכע סטעיטמענט וואס מאכט אוועק שטודיעס וועלכע צייגן א פארבינדונג צווישן דעם 'כלארפיריפאס' פעסטיסייד - וואס ווערט ברייט באנוץ אין אמעריקע - און מח שעדיגונג ביי קינדער ל"ע.

דער ברייט באנוצטע פעסיטסייד ווערט גענוצט אין פארמס איבער אמעריקע צו פארניכטן אינזעקטן, אבער פארשידענע שטודיעס אין די לעצטערע יארן ברענגען ארויף זארג אז דאס איז צו א שטארקער כעמיקאל, און ברענגען פארשידענע באווייזן אז דער כעמיקאל ברענגט ערנסטע מח שאדן, און שטרייכן אן אז קינדער פון פארמערס וועלכע באנוצן זיך דערמיט צייגן העכערע ראטעס פון מח פראבלעמען.

מיט עטליכע יאר צוריק האבן ענווייראמענטאלע גרופעס געעפנט א קאמפיין צו פארלאנגן פון די פעדעראלע רעגירונג צו פארבאטן דעם באנוץ פון 'כלארפיריפאס', און ספעציאליסטן האבן געעפנט אן איבערזיכט דערויף, אבער די פעדעראלער רעגירונג קומט אונטער דרוק פון פארמערס נישט צו פארבאטן דעם פראדוקט וועלכע איז גאר נוצבאר אין באקעמפן אינזעקטן.

דער כעמיקאל ווערט באשולדיגט דורך פילע אלס גאר שעדליך טראץ וואס עס איז לעגאל

דער פראדוקט איז פארבאטן געווארן דורך די פעדעראלער רעגירונג אין יאר 2000 פאר שטוב באנוץ נאכדעם וואס שטודיעס האבן געצייגט אז עס ברענגט אנטוויקלונגס פראבלעמען ביי קינדער, און אז עס אטאקירט דעם נערוון סיסטעם - אריינגערעכנט דעם מח - פון מענטשן אזוי ווי פון אינזעקטן, אבער דער פארבאט איז נישט געווען אויף פארמערס, און פארשידענע גרופעס קעמפן דאס צו פארבאטן פאר פארמערס.

דער 'ענווייראמענטאלע באשיצונג אגענטור' האט אין די לעצטע יארן געמומען מער א פרא-פארמער ליניע, און טוט אונטערשטרייכן אז די שטודיעס זענען נישט קאטעגאריש, און אז עס פעלט זיך אויס מער באווייזן אויף צו פארבאטן דעם פראדוקט, און רעקאמענדירט דערווייל פאר די 'עף-די-עי' נישט צו פארבאטן דעם באנוץ פון דעם פראדוקט באזירט אויף די ביז יעצטיגע שטודיעס.

דער אגענטור זאגט אינעם סטעיטמענט אז זיי נעמען נישט קיין שטעלונג איבער די געזונט פונעם כעמיקאל, אבער שטרייכן אונטער אז דאס פאדערט ווייטערדיגע פארשונג און אז די ביז יעצטיגע געפונסן זענען נישט גענוג אויף צו בארעכטיגן שריט דורך די פעדעראלע רעגירונג, ספעציעל נעמנדיג אין באטראכט אז דאס איז א וויכטיגע כעמיקאל פאר פארמערס פון קארן, סוי בונדלעך, און אנדערע געוואוקסן וועלכע זענען וויכטיג פאר די אמעריקאנער עקאנאמיע. ★

געזונט און געשמאק

עגפלענט!

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4 מאפינס**

צייט אנצוגרייטן: **0:10**

באבעגענוש עגפלענט-דיפ

פשוט'ע אנווייזונגען וויאזוי צו מאכן א געשמאקע געזונטע עגפלענט-דיפ לכבוד שב"ק

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 איין מידיום עגפלענט
- 3 (cloves) קנאפל
- 5 לעפלעך מייענעיס
- וואפרפט אריין אביסל זאלץ פארן טעם, לויט אייער געברויך

אנווייזונגען:

- הייצט אן דעם אויוון אויף 375 פ.
- וויקלט איין די עגפלענט אין א זילבער-פאפיר
- לאז עס באקן פאר -45 מינוט ביז ווילאנג עס ווערט ווייך.
- נעמט עס ארויס פון אויוון, און לאזט עס אינגאנצן אפקילן.
- נעמט אראפ די שאלאכץ.
- צומאלט אלע אינגרידיענטס מיט א האנט-בלענדער.

פאר גערויעכטע סארט: טוט איינווייקלען די עגפלענט אין א זילבער-פאפיר און לייגט עס דירעקט ארויף אויפ'ן פלאם; און דערנאך פאלגט געווייסע אנווייזונגען.

שטאפל: **מיטל-גארטיג** | מאס: **6 פארציעס**

צייט אנצוגרייטן: **0:10** | ביז צום טיש: **0:50**

רעגולער עגפלענט-פארמעזשאן

אביסל אנדערש פון אייער געווענליכע 'עגפלענט-פארמעזאן'באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 3 לעפלעך צולאזטע פוטער
- ½ גלעזל קארן-פלעקס קראמבס
- ¼ גלעזל צוריבענע פארמעזאן קעז
- ½ טיי-לעפל זאלץ
- א שפריץ פאפריקע
- 1 קליינע עגפלענט
- 1 צומאלענע אייער
- 1 גלעזל מערינארא קעז
- 1 גלעזל צומאלענע קעז

אנווייזונגען:

- הייצט אן דעם אויוון אויף 400 פ.
- גיס אריין צולאזטע קעז אין א 11X17 בעקעלע; לייג עס אין א זייט.
- לייגט אריין אייער אין א פלאכע בעקעלע/טאפ; לייגט עס אין א זייט.
- צושנייד עגפלענט. טונקט איין יעדע סלייז באזונדער אין אייער און נעם עס ארום מיט קראמבס-געמיש, און לייגט עס דערנאך אריין אין דער פון פריער-צוגעגרייטע באקן-בעקעלע.
- לאזט עס קאכן פאר 20 מינוט.
- דרייט איבער די סלייסעס און לאזט עס באקן פאר נאך 15 מינוט.
- גיסט ארויף דערויף מערינארא זאפט אויף דער עגפלענט, און לייגט ארויף דערויף מאזארעלא קעז.
- לאזט עס באקן פאר נאך 3 מינוט, אדער ביז איר זעט אז די קעז איז שוין צולאזט.

שטאפל: **גרינג** | מאס: **8-10 פארציעס**

צייט אנצוגרייטן: **0:15** | ביז צום טיש: **0:35**

געדינסטע-גרינצייג

זייט אייך מחי' מיט א געזונטע, געשמאקע מאכל

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 עגפלענט
- 1 באדער-נאט סקוואש
- 1 צוויבל
- 1 טאמאטע
- 1 רויטע פאפריקע
- ¼ גלעזל איילבירטן-אויל
- לייגט אביסל זאלץ פארן טעם, לויט אייער געשמאק.
- ½ טיי-לעפל קנאבעל שטויב
- ½ טיי-לעפל שווארצע-פעפער

אנווייזונגען:

- צושניידט די גרינצייגען אין קעסטעלעך.
- לייגט אויס באקן-פאפיר מיט א Non-Stick Parchment פאפיר.
- צושפרייט די צושניטענע גרינצייגן אין אייציגע שורות דורכאויס די פאפיר, און מאכט זיכער אז יעדע שטיקל ליגט באזונדער.
- באשפריצט עס מיט איילבירטן-אויל.
- באשפריצט עס מיט זאלץ און קנאבל-שטויב.
- דרייט איבער די סלייסעס און לאזט עס באקן פאר נאך 15 מינוט.
- דינסט די גרינצייג פאר 20 מינוט.
- מוש אלעס צוזאם.
- באשפריצט עס מיט שווארצע-פעפער (און לייגט צו נאך זאלץ אויב פעלט זיך אויס)

טיפ

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

אירע בענעפיטן:

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

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

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

וואס טוט זיך אין

שפיטאל

שפיטאל אין ניו ארליענס עפענט 'סופער קליניק' צו לינדערן לאסט פון שפיטאל

לואיזיאנע - א שטודיע וועלכע שטרייכט אונטער די שטארקע וואוקס אין די נאכפראגע פאר 'אורדזשענט קעיר' צענטערן איבער די פאראייניגטע שטאטן, צייגט אז איבער 26% פון אלע יונגנטליכע אין אמעריקע האבן באזוכט א אורדזשענט קעיר אדער א ענליכע סארט קליניק אין די פארלאפענע יאר, א זאך וואס צייגט אויף א שטייגנדע באנוץ מיט אזעלכע סארט סעמי-שפיטעלער אנשטאט גיין אין שפיטאל.

דער באריכט איז טייל פון א נייגונג וועלכע מען זעט אין לויף פון די לעצטע פאר יאר אז מער און מער סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט אין קליניקס אדער אין 'אורדזשענט קעיר' צענטערן אנשטאט אין שפיטעלער, א זאך וואס פארגרינגערט די לאסט אויף שפיטעלער, אבער ברענגט מיט זיך אויך פראבלעמען, למשל די פאקט אז די סארט קליניקס מוזן נישט נעמען פאציענטן אן אינשורענס, און די שפיטעלער מוזן יא. א זאך וואס ברענגן א פארגרעסערטע דעפעציט פאר שפיטעלער.

דער סוקסעס פון די סארט קליניקס ברענגט מיט זיך אן ערשיינונג וואס מאנכע רופן 'סופער-קליניקס' – דאס הייסט קליניקס וועלכע שטעלן אויך צו לייכטע אפעראציעס א.ד.ג. – און די ערשטע אזא קליניק האט זיך נארוואס געריקט נענטער צו ווערן געעפנט אין ניו ארליענס, אין א שאפינג צענטער. די נעץ 'אשנער העלט' האט נאר וואס אנאנסירט אז ביז א יאר וועט א סופער קליניק געעפנט געווארן פון ארום 185 טויזנט סקווער פוס, און וועט פארמאגען צען צימערן פאר פאציענטן פאר לייכטערע פראצעדורן.

דער 'סופער-קליניק' וועט צושטעלן לייכטע פראצעדורן און אפעראציעס, פיזישע טעראפי, אימעדזשינג טעסטס ווי עקס-רעיס און עם-אר-איי, און נאך צענדליגע אזעלכע סערוויסעס וועלכע דארפן נישט קיין לענגערע אויפהאלטונג אין שפיטאל. דער 'סופער קליניק' וועט זיך עפענען מיט 42 דאקטוירים, אבער די פארוואלטונג זאגט אז זיי וועלן דאפלן די צאל דאקטוירים אין די קומענדיגע זיבן יאר.

דער וואַרטזאגער פארן קליניק זאגט אז דער סופער קליניק וועט זיין מער ווי בלויז א סעמי-שפיטאל, און וועט אויך אנטהאלטן פארגעשריטענע טעכנאלאגיע און באקווועמליכקייטן, און אייסערט זיך אז דאס וועט זיין א מאדעל פאר פילע שפיטעלער צו נאכמאכן, צו צוטיילן זייערע לאקאלן געוואנדן לויט די געברויכן פון די פאציענטן.

דער סקיצע פונעם ריזיגן 'סופער קליניק' שפיטאל קאמפלעקס

ניו יארקער 'מאנטעפיארי שפיטאל' אנטשולדיגט זיך איבער העלט רעקארדס פארלעצונג

ניו יארק - דער ניו יארקער 'מאנטעפיארי שפיטאל' האט זיך עפנטליך אנטשולדיגט פאר אירע פאציענטן איבער א זיכערהייטס פעלער אין איר סיסטעם וועלכע האט געגעבן צוטריט פאר קאמפיוטער העקערס צו די פריוואטע אינפארמאציע פון טויזנטער פון אירע פאציענטן, אלס טייל פון א ברייטע פרואוו פון שווינדלערס צו באשווינדלן דעם שפיטאל.

דער שווינדל האט זיך אנגעהויבן ווען א גרופע ארבעטער פונעם שפיטאל האט זיך אנגעשלאסן מיט א פירמע וועלכע שטעלט צי סאפטווער סערוויסעס פאר'ן שפיטאל, און די ארבייטער האט געהאט ציטריט צי די סאושעל סעקיוריטי נומערן און אנדערע פרעזענדליכע אינפארמאציע פון פאציענטן ווי ווען מען איז געבוירען געווארען.

דער שווינדל איז אנגעגאנגן פאר גאנצע צוויי יאר צווישן 2018 און 2020 און האט עפעקטירט אמווייניגסטנס פיר טויזנטער פאציענטן. די שפיטאל האט באצאלט גרויסע געלעטער פאר די שווינדלער אז זיי זאלן נישט פארקויפען ווייטער פאר אנדערע די אינפארמאציע. און דער שפיטאל זאגט אז זיי האבן אפגעהאקט פארבינדונגען מיט די שווינדלער און איינגעראיכט קלאגעס קעגן זיי אבער די איינצעלהייט זענען נאך אונטער אויספארשונג, און זיי האבן פארשפראכן צו האלטן פאציענטן אינפארמירט דערווען.

דער שפיטאל האט אויסער דעם זיך פארבינדן צו יעדן איינעם פון די פאציענטן וואס איז עפעקטירט געווארן און זיי געמאלדן אז זייער אינפארמאציע איז געווארן אויסגעשטעלט צו דעם שווינדל, און זיך אנטשולדיגט איבער דעם אינצידענט, און זיי פארזיכערט אז זייער פריוואטע געזונטהייט אינפארמאציע איז נישט עפעקטירט געווארן.

דאס איז בלויז איין פון מיליאנען אזעלכע אינצידענטן וועלכע קומען פאר אין אמעריקע יערליך. א געשאצטע 260 טויזנטער געזונטהייט רעקארדס זענען געהעקט געווארן בלויז פאריגן חודש אין א שפיטאל אין קאלאראדא, און נאך א מיליאן אין א שפיטאל אין קאליפארניע, און עס ווערט געשאצט אין די צענדליגע מיליאנען יערליך אין אמעריקע.

פילע ברוקלינער **שפיטעלער פאלן דורך** יערליכער איבערזיכט דורך **פעדעראלער מעדיקעיר אגענטור**

ניו יארק - אונטער דעם 'עפארדעיבל קעיר אקט' ווערט שפיטעלער באשטראפט אויב זיי האבן הויכע ראטעס פון 'רע-האספיטאליזאציע' – דאס הייסט אז פאציענטן ווערן ווידער אריינגעפירט אין שפיטאל אינערהאלב א חודש פון ווען זיי ווערן ארויסגעלאזט, (חוץ אויב עס איז לכתחלה געפלאנט). און אזוי אויך פאר קאמפליקאציעס ווועלכע נעמען זיך פון שפיטעלער ווי אינפעקציעס אדער מעדיצינישע טעותים.

דער שטראף איז נישט זייער הויך און נעמט געווענליך אריין דאס אראפנעמען א קליינע טייל פון די מעדיקעיר געלטער פאר די שפיטעלער, און אזוי אויך פארעפנטליכן די ליסטעס פון די שפיטעלער. די שטראפן לויפן פון 1% ביז 3% פונעם ביל וואס מעדיקעיד דארף צאלן פאר'ן שפיטאל, אבער פילע שפיטעלער קריטיקירן דעם סיסטעם אלס פעלערהאפטיג, ספעציעל ווען עס קומט צו אזעלכע וואס סערווירן ארימערע שיכטן, וויבאלד אין פילע פעלער איז דער פראבלעם אז זיי קענען זיך נישט ערלויבן מעדיצינען און נישט צוליב דעם שפיטאל.

ארום האלב פון אלע שפיטעלער איבער אמעריקע ווערן באשטראפט וויבאלד די סטאנדארטן וואס דער 'צענטער פאר מעדיקעיד און מעדיקעיר' זענען זייער שטרענגט, אבער אין געוויסע שטאטן זענען די ציפערן העכער ווי האלב, און אין ניו יארק שטייט עס ביי נאנט צו ניינציג פראצענט פון אלע שפיטעלער דאס יאר, און ענליכע ציפערן יעדעס יאר, אבער רוב שפיטעלער ווערן נישט געשטראפט יאר נאך יאר וויבאלד זיי פרובירן דאס צו פארריכטן.

אבער פארט זענען פארהאן א ליסטע פון שפיטעלער וועלכע זענען באשטראפט געווארן אויף אלע קאטעגאריעס יאר נאך יאר נאכאנאנד, דאס נעמט אריין פילע שפיטעלער אין ברוקלין ווי צום ביישפיל: קינגס קאונטי האספיטאל צענטער; קינגסבורוק דזשואיש מעדיקל צענטער; ניו יארק סיטי פלאס אין קאני איילענד; ברוקדעיל מעדיקל צענטער; וויקאף הייטס מעדיקל צענטער; און נאך עטליכע שפיטעלער אין די סיטי, א שטייגער ווי מאטיפיורי מעדיקל צענטער אין די בראנקס און נאך.

צווישן די באקאנטע שפיטעלער אויף די ליסטע ציילן זיך אויך אזעלכע שפיטעלער ווי 'קעטסקיל רעגיאן מעדיקל צענטער' אין די קעטסקיל בערג און דער 'גוד סאמאריטען' שפיטאל אין סאפפערן ניו יארק וועלכע זענען באשטראפט געווארן יאר נאך יאר זינט 2015, אריינגערעכנט היי יאר, אבער צוליב די פאנדעמיע ווערן באטראכט פלענער צו מאכן אן אויסנאם היי-יאר נעמנדיג אין באטראכט די שוועריקייטן אומשטענדן אין די שפיטעלער.

שבת המספיק 19 אפגעהאלטן געווארן אין סטעמפארד קאנעטיקוט

מען סערווירט א רייכע 'סעודת שלמה בשעתו' פאר מלווה מלכה פאר די געסט.

דער הערליכער בית המדרש מיט הונדערטער זיצן אנגעגרייט לכבוד שבת.

«זייט 09

אנגעווארעמט דעם גאנצן ציבור מיט דברי חיזוק, אמונה און בטחון אויף זיין אייגענארטיגן שטייגער.

ווי א דינער האט אפגעהילכט אינעם בית המדרש דער קול פונעם דעם וועלט בארימטן בעל תפילה, דער חזן הר"ר יעקב אונגאר הי"ו, ווועלכער האט פארגעדאוועט קבלת שבת און מעריב, באגלייט מיט די ווּאונדערליכע טענער פונעם 'לב' כאר, ווּאו צוזאמען האבן זיי אוועקגעפירט דעם עולם אין די העכערע ספערן, אז מען האט בכלל פארגעסן ווּאו אין דער וועלט מען געפונט זיך. פאר א קארגע שעה האט מען געשוועבט אין די הייך, ווּאו אלעס אין די בריאה האט געשריגן ווי מיט איין קול "שבת"!

סעודתא דחקל תפוחין קדישין

מען קומט אריין אינעם ריזיגן זאל, מיט הערליך געדעקטע טישן. נאכאמאל קומט נתפעל צו ווערן פון די אויסערגעווענליכע הארץ און נשמה ווּאס ווערט דא אריינגעלייגט. הרחבת הדעת במלוא מובן המלה. יא, דאס דעת פון דעם מענטש ווערט פארברייטערט און אויפגעלייגט און דאס מח ווערט צוגעפנט פון אזא הערליכן אויסשטעל. מיט מייעסטעטישע בלומען און שיין געפלאכטענע חלות אויף די טישן, מיט די אויסוואל פון ווּיינען און די ספעציעל פראדוצירטע זמירות, זעצט מען זיך צום טיש, מיט אן אמת'ן געפיהל אז דער מלאך זאגט פעסט, לשבת הבא כן.

כמעשהו בראשונה, האט אויך דא דער לב כאר

גליונות מיט דברי תורה לכבוד שבת.

מהנה געווען דעם ציבור מיט הערליכע זמירות לכבוד שבת קודש, און ביז א קורצע ווּיילע זענען געזעצן אידן און זיך ווידער צאמגערעדט מיט דעם שפראך פון די הארץ, ווּייל נאר איינער ווּאס גייט אליינס דורך אזא מצב קען פארשטיין באמת א צווייטן ווּאס גייט עס אויך אדורך.

דער באקאנטער משמח אלוקים ואנשים, ר' יונתן שווארץ נ"י, וועלכער האט געניט אנגעפירט מיט דעם גאנצן פראגראם פונעם שבת קודש, האט זיך אויפגעשטעלט און אויפגערופן א רעדנער ווּאס איז לעצטענס בריית באקאנט געווארן בעולם המגידות, בעיקר בייַ ענגליש רעדנדע אידן, אבער א איד מיט א הארץ און נשמה. הרה"ג ר' יחיאל שפירא שליט"א, פון באלטימאר, וועלכער האט שוין געשריבן מערערע ספרים אויף די ענגלישע שפראך, איבער פילע עניינים, אריינגערעכנט תורה, תפילה, תהלים און נאך.

להבדיל: כשר'ע ליין מאטריאל לכבוד שבת

מיט זיין הארציגע שפראך האט ר' יחיאל אריבערגעגעבן אין קורצע דיבורים, און מיט א טרעפליכע מעשה, דעם כח פון יעדע פעולה און ווארט פון א מענטש.

צווישן די דרשות האט לב כאר נישט אויפגעהערט מהנה צו זיין דעם ציבור, ביז עס איז געקומען דער צייט פאר ר' יונתן אויפצורופן דעם הויפט רעדנער פון די נאכט, הרב ר' אלעזר יונה זילבערמאן הי"ו, פון שיכון סקווירא.

פאר קרוב צו א שעה האט ר' אלעזר יונה געהאלטן דעם עולם צוגעשמידט צו די ערטער, נישט וועלנדיג פארלירן איין ווארט ווּאס האט זיך אריבערגעגליטשט פון זיין מויל. ר' אלעזר יונה האט צונומען דעם נושא פון שלום בית, און ווי וויכטיג עס איז צו האבן געזונטע קאמיוניקאציע אין א שטוב, און וויפיל עס שאדט וועט עס איז נישט דא.

מיט הערליכע משלים און בליציגע רעיונות, באגלייט מיט עפיזאדן וועלכע ער האט אליינס מיטגעלעבט, האט ער צולייגט אויף קליין געלט דעם גאנצן ענין, אזוי אז יעדער האט עס געקענט פארשטיין, יעדער האט געקענט נוצן זיינע עצות און געדאנקען זיך שוין צו פארבעסערן אין די עניינים פון בין אדם לחבירו שבין איש לאשתו.

נאך די סעודה האט דער ציבור אריינמארשירט אינעם דערנעבנדן זאל, דער גרויסער לאבי, ווּאו עס האט אפגעווארט אן אויסוואל פון מזונות, פירות און ענדלאזע מאכלים פון אלע סארט, פון נאשערייַען ביז שאקאלאדן, און פילע סארטן ניסלעך. משקאות פון יעדן סארט און קאלטע ביר.

אבער גאנץ שנעל האט מען געזעהן אז נישט דאס איז דער עיקר, דאס ליגט נאר דא אזוי לערבב את השטן. דער עולם האט ארומגערינגלט די חבורה מנגנים פון לב, און צוזאמען מיט ר' יונתן האט מען זיך אויסגעזינגען דאס הארץ צום מלך קל חי וקים, אשר נתן מנוחה לעמו ישראל.

דער זייגער האט שוין געווייזן צוויי, אבער ביי א שבת המספיק איז דער טאג נאך ווייט פון פארטיג. עס האט נאך געווארט א פרישע איבערראשונג, ווען דער עולם האט געהאט די געלעגענהייט צו הערן די פערזענליכע געשיכטע פון איינעם פון די גרעסטע רעוואלוציאנערן אין דעם היינטיגן תורה וועלט.

ר' שמעון קול-יעקב נ"י. א בוכארישער איד וועלכער איז געקומען קיין אמעריקא ביי די דריי יאר פון אוזבעקיסטאן; ווּאס זיינע עלטערן האבן שוין ליידער גארנישט געווּאוסט איבער אידישקייט, אויסער דעם פאקט אז זיי זענען אידן. ר' שמעון, און זיין ברודער וועלכער איז שוין געבוירן אין אמעריקא, זענען געגאנגען אין פאבליק סקול, ווי טויזענטער אנדערע קינדער פונעם סאוויעטן פארבאנד וועלכע זענען שפעטער ארויסגעקומען.

און דוקא אין פאבליק סקול האט דער רבונו של עולם אים צוריק געברענגט צו זיך, און, נאך אלץ לערנענדיג אין פאבליק סקול, האט ר' שמעון אנגעהויבן רעקארדירן שיעורי תורה ווּאס ער האט געהערט אין פארשידענע שולן, און געגרינדעט א קליינעם ארגאניזאציע פון תורה טעיפס, ווּאס איז זיך מיט די יארן צוואוואקסן און איז היינט באקאנט איבער די וועלט אלס "תורה עניטיים". א תורה אימפעריע אויף וועלכע עס ווערן טעגליך אויסגעהערט ארום 3,500 שעות פון תורה. ועוד ידם נטוי'.

ר' שמעון האט גע'טענה'ט מיט א פשטות, אז אויב ער האט געקענט אנקומען צו דעם, דאן קען יעדער איינער אנקומען צו ווּאס ער וויל אין עבודת השם און אידישקייט.

א באזונדערער פראגראם איז פארגעקומען די זעלבע צייט פאר די פרויען. צווערשט, צוויי דרשות, אויף אידיש דורך רביצין טייטעלבוים, און אין א באזונדערן זאל, דורך רביצין גינזבורג אויף ענגליש. נאך די דרשות איז געווען אן עונג שבת פאר די נשים צדקניות צו הערן ניגונים פון די "סאאל שוועסטער", באגלייט מיט א קאמעדיע, וויאזוי צו לאכן פון די שווערigקייטן ווּאס די ספעציעלע קינדער שטעלן צו.

און דאן, ווען דער זייגער האט שוין געקלאפט נאך דריי, האט זיך ענדליך דערקענט אז דער נאכט איז דא און עס איז צייט צו גיין אויסרוען די אפגעמוטשעטע ביינער, געבן דעם גוף אביסל מנוחה פאר'ן גרויסן יום השבת ווּאס קומט אט אט.

וועלן מיר לאזן דערווייל דעם עולם שלאפן די פאר געציילטע שעות ווּאס איז פארבליבן, און מיר וועלן ממשיך זיין בעז"ה מיט שבת בייטאג אינעם קומענדיגן נומער פונעם 'גאזעט'.

'המספיק אוו ארענזש דעי-העב' באזוכט 'לופטפעלד' אין 'אראנזש קאונטי' ווּאס האט א רייכע היסטאריע אונטער זיך

«זייט 36

גרעסערע חלומות, ווי זיי זאגן ווילן זיי עווענטועל דאס פארווּאנדלן אין א פולשטענדיגע לופטפעלד וועלכע זאל סערווירן 'אראנזש קאונטי' – און דעריבער זוכן זיי צו אנקניפן נאנטע באציאונגען מיט אלע געמיינדעס אין די אומגעגענט, און אלס טייל פון דעם מיסיע האבן זיי אויפגענומען מיט א ווּאריאמע קבלת פנים די טייערע קינדער פון 'המספיק אוו אראנזש' – איינע פון די צענטראלע ווּאויל־טעטיגע אגנעטורן אינעם קאונטי, און אונטער די באגלייטונג פון די געטרייַע שטאב האבן די טייערע תלמידים גענאסן פון עטליכע שעות פון פארגענוגן ביים ארומשפאציר־ינעם צוקונפטיגן לופטפעלד און באקומען ערקלערונגען איבער אלע זייערע פראגעס.

"אוויאציע און פליגערס ערווועקט א שטארקע נאטורליכע נייגער ביי קינדער און אפילו ערווואקסענע, די תלמידים זענען געווען געשפאנט און זיך צוגעהערט מיט דערשט צו די ערקלערונגען, און מיט גרויס ענטוזיאזם באטראכט די פליגערס זיך הייבן און לאנדן פאר לאנגע שטונדן, און געזען פון די נאנט וויאזוי פילאטן לערנען זיך צו פליען" זאגט אונז ר' יודל, און לייגט צו אז די פארווּאלטונג האט באוואונדערט זייער איידעלע באנעמונג און אויפפירונג און זיי האבן געמאכט א שטארקע קידוש ה'.

אפשר ווועט איינע פון די תלמידים זיין דער ערשטער 'המספיק' פילאט? עס בלייבט איבער צו זען.

שאי סביב ערייק:

'המספיק אוו ארענזש דעי-העב' באזוכט 'לופטפעלד' אין 'אראנזש קאונטי' וואס האט א **רייכע היסטאריע** אונטער זיך

תלמידים ביים זיך אונטערהאלטן אינעם אראנזש קאונטי לופטפעלד. דער שמייכל רעדט מער פון טויזנט ווערטער.

"מיר האבן אנערקענט אז מען דארף נישט גיין צו ווייט פאר שפאנענדע און אינטערעסאנטע אויספלוגן, מיר האבן דא אין אונזער 'בעקיארד' אזויפיל רייכע היסטאריע און אינטערעסאנטע פלעצער" זאגט אונז דער דער ענערגישער דירעקטאר פונעם דעי-העב פראגראם אין 'המספיק אוו ארענזש' הר"ר יודל קליינמאן שיחי' ביים מיטטיילן איבער די לעצטע טאג-טעגליכע אקטיוויטעטן און אויספלוגן פון 'ישיבה תורה וחסד' און די אנדערע אפטיילונגען אינעם דעי-העב פון המספיק.

אראנזש קאונטי זיצט אינעם הארץ פונעם 'האדסאן וועלי' דער ריזיגער און פרוכטבארער טאל פונעם 'האדסאן טייך' וועלכע שטראמט דורך ניו יארק סטעיט, פון ניו יארק סיטי ביז צום קאנאדישער גרענץ. דער 'אראנזש קאונטי' געגענט איז סיי פון די שענסטע און רייכסטעווינקלן פון נאטור אין ניו יארק, און פארמאגט אויך א רייכע היסטאריע און פילע אינטערעסאנטע פלעצער צו באזוכן, און ווי ר' יודל זאגט "מען קען גיין נאכאמאל און נאכאמאל און אייביג אנדערקן נייע אינטערעסאנטע פלעצער" – און דאס איז טאקע א חלק וואס מען טוט אינעם דעי-העב.

די אויספלוגן זענען אן אינטעגראלע טייל פונעם דעי-העב פראגראם. זיי דינען סיי צו אויסלופטערן די קעפ און שפּען פרישע לופט, און סיי אלס א געלעגנהייט זיך צו באקענען מיט נייע מושגים און באלערנדע פאקטן וועלכע ציען די אינטערעסע פון די טייערע תלמידים. און ווען עס קומט צו אינטערעסאנטע ערשיינונגען וואס קען זיין מער אינטערעסאנט און וואונדערבאר ווי די רייכע און מיסטעריעזע וועלט פון אוויאציע און פליגערס, וואס פארמאגט א אינטערעסאנטע קאפיטל געשיכטע טאקע דא אין אראנזש קאונטי. אינעם 'מאנטגאמערי' געגענט ארום א האלבע שעה וועג פון קרית יואל.

דער ריזיגער שטח פון איבער זעקס הונדער אקער-לאנד אין מאנטגאמערי ניו יארק האט ביז זעכציג יאר צוריק געדינט אלס א וויכטיגע מיליטעריישער טרענירונג לאגער וואו מען האט דורכגעפירט מיליטעריש מאנעווארעס דורכאויס די מלחמה יארן, פון דא זענען העראאישע זעלנער געשיקט געווארן באקעמפן די נאצישע כוחות אין איראפע און געשטאנען אויף די וואך קעגן די קאמוניסטישע רעזשימען דורכאויס די קאלטע קריג.

דאס איז א טייל פון די רייכע היסטאריע וואס מען קען טרעפן אין די גאנצע געגענט, אריינגערעכנט די מאסיווע מיליטעריש פעסטונג 'וועסט פוינט' וועלכע איז די סאמע פראמינענטסטע מיליטעריש אקאדאמיע אין די וועלט, דער אקאדעמיע וועלכע האט ארויסגעגעבן גענעראלן אזוי ווי אייזענהאויער, פעטאן און שווארצקאפ וועלכע האבן געפירט אמעריקע צום זיג קעגן די נאצישע רשעים ימ"ש, און פון איבער די גאנצע וועלט זוכן יונגע זעלנער צו ווערן אנגענומען אין דעם אקאדעמיע.

דאס מיליטעריש היסטאריע גייט שוין אייגענטליך צוריק צו די צייטן פונעם ערשטן אמעריקאנער גענעראל דזשארדזש וואשינגטאן וועלכער האט געוואוינט אין 'אראנדזש קאונטי' אינעם שטאט 'ניובורג' פאר א לאנגע צייט, אריינגערעכנט דורכאויס די 'רעוואלוציע מלחמה' ווען אמעריקע האט געקעמפט קעגן די בריטישע קאלאניאלע קרעפטן, און דא אין 'אראנזש קאונטי' האט וואשינגטאן אוועקגעשטעלט זיינע ערשטע מיליציע קרעפטן פון וועלכע עס איז ארויסגעוואקסן דער אמעריקאנער מיליטער.

מיט ארום זעכציג יאר צוריק האט דער מיליטער אויפגעהערט צו נוצן דעם שטח אין מאנטגאמערי פאר טרענירונגען און דאס איז שפעטער פארקויפט געווארן פאר א פריוואטע קאמפאני וועלכע האט דאס טראנספארמירט אלס אן 'אוויאציע שולע' וואו פילאטן לערנען זיך צו פליען, דער שולע איז אויך באריממט און איז אנערקענט אלס איינע פון די בעסטע שולעס פאר פילאטן אין אמעריקע, מיט צענדליגע פליגערס וועלכע הייבן זיך און לאנדן יעדן טאג. די פארוואלטונג פונעם ארט האט אבער

זייט 35 »

10 עצות צו פטור ווערן פון א **קאפ ווייטאג**

1. לייגט אייז אויפ'ן שטערן
2. פרובירט א וואַרימע קאמפרעס פאר סיינוס קאפווייַ
3. לעשט אויס די לעקטער - ווייניגער ליכטיגקייט
4. מיידט אויס צו קייען און רייבן די ציין
5. טרונקט א קאווע אדער א טיי מיט קאפאין
6. מאכט צו די אויגן און אטעמט טיף פאר אפאר מינוט
7. מאכט א מאסאזש אויפ'ן האלז און אויפ'ן שטערן
8. טרונק טיי מיט אינגבער און לעמאן דערין
9. טרונקט אסאך וואסער און פליסיגקייטן
10. טראכט פון זאכן וועלכע באראיגן אייך

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