המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער
געזונטהייט און די אגענטור

תשרי תשפ"ב • ISSUE NO. 194 • SEPTEMBER '21

המספיק אנקעטע

צו האט איר אדער א פאמיליע מיטגליד געליטן פון העפיטייטיס?
א: יא; **ב:** ניין.
צו ענטפערן אן פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זעט זייט 10

אין ציפערן

העפיטייטיס

24,000
פרישע פעלער יערליך פון העפיטייטיס עי אין אמעריקע

22,600
פרישע פעלער יערליך פון העפיטייטיס בי אין אמעריקע

50,300
פרישע פעלער יערליך פון העפיטייטיס סי אין אמעריקע

אינספיראציע

מאכען א טעות איז **געזונט, לעבן** אין א **טעות** איז **נישט...**

די סמעטענע

צום געזונט

02 שטודיע: **פרויען זענען מער אויסגעשטעלט צו** פאטאלע **קאנסעקווענצן** פון אן **ארץ אטאקע**

20 **'יעיל יוניווערסיטעט'** אנטוויקלט א **פרישע מיטל** צו **באהאנדלן טומערס אויף די הויט**

34 **'מיימאנעדיס'** צוזעמענשמעלצונג מיט'ן **'ניו יארק קאמיוניטי'** שפיטאל **באשטעטיגט** דורך **רעגולאטארן**

המספיק

04 **טריי קאונטי קעיר** איז ווידער **באשטעטיגט געווארן** דורך **צוויי אגענטורן פון ניו יארק סטעיט**

06 **תלמידי ישיבה 'תורה וחסד'** שע"י **'המספיק אוו אראנזש'** האלטן אפ באזונ **אין א פארצייטישן שטעטל**

פארשידענס

11 **'קארבא-היידרעיטס'**

21 **רפואה אין יארצייטען**

שנת גאולה וישועה

פיבערהאפטיגע הכנות צו די ימי הרחמים והרצון אין אלע המספיק אפטיילונגען • שנה טובה ומתוקה

געזונטהייט נייעס

'טיפע שלאף' שטעלט זיך ארויס **עפעקטיוו** אין פארמיידן **'אלצהיימערס'**

זייט 02 >>

המספיק נייעס

האטליין פון חיזוק און שטיצע געגרינדעט דורך המספיק פאר עלטערן פאר באלדיגע הילף

זייט 07 >>

געזונטהייט נייעס

פרישע ערפינדונג: א פליסיגע באנדאזש אויף בראנד-וואונדן צייגט אויסטערלישע רעזולאטן

זייט 20 >>

דער קומענדיגער גאזעט וועט ערשיינען אי"ה חודש כסליו הבעל"ט

גייענדיג צום דרוק

די עף-די-עי האט באשטעטיגט אן אפאראט וואס רופט זיך 'איפסי-הענד'
וועלכע העלפט מענטשן וואס זענען אריבערגעגאנגן א סטראוק דורך שיקן סיגנאל פון די אומגעשעדיגטע זייט פונעם מח צו די הענט. דער אפאראט איז אויספרובירט געווארן אויף 40 פאציענטן וועלכע האבן געזען א באדייטנדע פארבעסערונג.

ציפערן פון די 'צענטער פאר דיזיז קאנטראל' צייגן אז די צאל טויטפעלער פון הארץ פראבלעמען און דייעביטיס איז דראסטיש געשטיגן אין 2020. פאטאליטעטן פון הארץ פראבלעמען איז געשטיגן מיט ארום 3.4 פראצענט, און פאטאליטעטן פון דייעביטיס איז געשטיגן מיט א דראסטישע 14 פראצענט.

עקספערטן דרוקן אויס שטארקע זארג איבער א מאנגל אין דאקטוירים אין אמעריקע. א שטודיע דורך די פעדעראלע רעגירונג צייגט א שטארקע נידערונג אין פרישע דאקטוירים און זאגן אז ביז 12 יאר קען אמעריקע זיך דערזען מיט ארום 133 טויזנט דאקטוירים צו ווייניג פארן באפעלקערונג.

א פרישע שטודיע צייגט אז בלויז 7% פון אמעריקאנער ערוואקסענע קומען נאך די טעגליכע רעקאמענדאציע פון ארום 14 גראם פון פייבער. א זאך וועלכע איז גאר וויכטיג אין א געזונטע דיעטע. די ציפערן צייגן אז מענטשן מיט דייעביטיס זענען מער אויסגעשטעלט צו עסן א געזונטע צאל פייבער.

אן אנאליז פון העלט אינשורענס קאסטן צייגט אז אין די לעצטע דריי יאר זענען די פרייזן פון העלט אינשורענס פאר רוב אמעריקאנער דראסטיש געפאלן. דאס ווערט צוגעשריבן צו די פאקט אז העלט אינשורענס פירמעס זוכן צו קאנקורירן אויף דעם פעדעראלן 'מארקעטפלעיס' פאר העלט אינשורענס.

א לענגערע שטודיע אויף איבער פופציג טויזנט פאציענטן צייגט אז געוועלטיגע 'פעינקילער' ווי 'אייבעפראפין' זענען אייגענטליך מער ווירקזאם אין לינדערן שמערצן און מיט וויניגער זייטיגע עפעקטן ווי די שארפערע 'אפיוזד' ווי קאדאאין א.ד.ג. אויסער דעם פראבלעם אז מען ווערט צוגעבינדן דערצו.

פילע שטודיעס באשטעטיגן אז 'יעמאגליפלאזין' - א מעדיצין וואס ווערט אפט געגעבן פאר הויכע בלוט דרוק האט אויך שטארקע בענעפיטן מיט העלפן פאר הארץ פראבלעמען און דייעביטיס. טויזנטער פאציענטן האבן געזען באדייטנדע רעזולטאטן פאר הארץ פראבלעמען און אזוי אויך פארלוירן וואג.

גאזונטהייט נייעס

'טיפע שלאף' שטעלט זיך ארויס **עפעקטיוו** אין **פארמיידן 'אלצהיימערס'**

בערקלי - דער פראבלעם פון אלצהיימערס איז גאר ביטער, עס עפעקטירט מיליאנען מענטשן יערליך און האט נישט קיין רפואה, אבערמער און מער פארשער קומען צום זעלבן אויספיר: איינער פון די זאכן וועלכע העלפן איז צו פארזיכערן אז מען שלאפט גוט און טיף. דער שטאפל פון שלאף וואס רופט זיך 'טיפע שלאף' ווען מען האט נישט קיין חלומות און מען האט א שטייטע ריטם.

ווען מען ליידט פון אלצהיימערס פארמירט זיך אין מח א מאטריאל וואס רופט זיך 'אמילויד' אדער 'קאלך' אין אידיש, און פון דאנט נעמט זיך דער טערמין 'פארקאלכט' – און פארשער אינעם 'אוניווערסיטעט אוו קאליפארניע' אין בערקלי זענען דערגאנגען אז אין א גאר טיפע שלאף טוט די מח פטור ווערן פון מייקראסקאפישע באשטאנדטיילן וועלכע זאמלן זיך דורך די יארן און טוען ביישטייערן צום פראבלעם פון אלצהיימערס. זיי האבן דאס באשטעטייגט דורך שטודירן צענדליגע מענשטן אין זייערע זיבעציגער יארן וועלכע האבן וואלונטירט צו אריבערגיין דעם שטודיע, זייער שלאף איז רעקארדירט געווארן (מען קען זען אויב מען שלאפט טיף דורך מעסטן די הארץ ריטם און קערפער טעמפעראטור) און מען האט געמאכט עם-אר-איי סקענס פון זייער מח אין לויף פון זעקס יאר.

ביים אנהויב פונעם שטודיע האט קיינער פון זיי נישט געהאט קיין אלצהיימער סימפטאמען, אבער דורכאויס די יארן זעט מען קלאר אז די וועלכע שלאפן ווייניגער האבן העכערע שטאפלן פון עמעלויד, און הייבן אן אנטוויקלן פראבלעמען מיט'ן זכרון, דאס קומט נאך צענדליגע יארן וואס שטודיעס צייגן אויף א פארבינדונג צווישן שלאפן פראבלעמען און דאס אנטוויקלן אלצהיימערס און אנדערע זכרון פראבלעמען. און אזוי אויך אבזערוואציעס אויף מייז וועלכע צייגן אז דער מח 'שוועמקט' זיך ביים שלאפן.

"דאס איז אזויווי א דיש-וואשער וואס צינדט זיך אן ווען מען שלאפט טיף" זאגט פראפעסאר לואיס פון באסטאן יוניווערסיטעט וועלכע האט דורכגעפירט אן ענדליכע שטודיע אין 2013 אין האט אבזערווירט מייז ביים שלאפן, דער מח קריגן פליסיגקייטן וועלכע שוועמקן איר, און ווערן פטור פון קליינע באשטאנדטיילן וועלכע קענען זיך זאמלן דורכאויס די יארן און אנמאכן ערנסטע פראבלעמען. איז אויב האט מען נישט געווואוסט ווי וויכטיג עס איז א גוטע נאכט שלאף ביז היינט, ווייסט מען יעצט אז נישט נאר העלפט דאס פארן קומענדיגן טאג, נאר מען קען האבן די בענעפיטן ביז טיף אין די עלטערע יארן.

בערקלי 'אוניווערסיטעט ווי פארשער זענען דערגאנגען די טיפע סודות פון א טיפע שלאף

שטודיע צייגט אז **פרויען זענען מער אויסגעשטעלט צו** פאטאלע **קאנסעקווענצן** פון אן **הארץ אטאקע**

טעקסאס - א נייע גרונטליכע שטודיע פונעם 'אמעריקאנער הארץ פאראיין' – באקאנט אלס עי-עידש-או, וועלכע איז נאך וואס פארעפנטליכט געווארן צייגט א שטארקע אונטערשייד צווישן מענער און פרויען ווען עס קומט צו הארץ פראבלעמען, מיט ארום צוואנציג פראצענט העכערע פאטאליטעט ראטע פון הארץ אטאקעס, און אזוי אויך אנדערע ערנסטע קאנסעקווענצן. אבער פון די אנדערע זייט זענען מענער מער אויסגעשטעלט צו ליידן פון הארץ פראבלעמען אין א יונגערער עלטער.

דער שטודיע איז באזירט אויף די מעדיצינישע רעקארדס פון איבער 45 טויזנט פאציענט וואס זענען שפיטאליזירט געווארן צוליב ערנסטע הארץ אטאקעס, און נאכ'ן אנאליזירן די איינצעלהייט שטעלט זיך ארויס אז די פרויען פאציענטן אין די גרופע זענען אין עלטער אין דורכשניט מיט ארום צען יאר פון די דורכשניט פון די מענער, און די פארשער האבן דאן געקוקט אויף די רעקארדס אין לויף פון 6 יאר.

די רעזולטאטן שטעלן זיך ארויס אז ביי די ענדע פון זעקס יאר נאכ'ן ערשטן הארץ אטאקע איז די צאל מענער וואס האבן איבערגעלעבט מיט ארום צוואנציג פראצענט העכער. דאס הייסט אז פרויען האבן א צוואנציג פראצענט העכערע פאטאליטעט ריזיקע נאך אן הארץ אטאקע. [דאס איז נאכ'ן אנאליזירן די דורכשניטליכע עלטער אונטערשייד וואס קען זיין א פאקטאר].

דער שטודיע שטרייכט אונטער אז פרויען ליידן נישט מער פון הארץ אטאקעס, אבער די פאטאליטעט ראטע איז העכער. עס איז נישט קלאר די סיבה דערפאר, אבער די שאצונג פון דאקטוירים איז אז פרויען זענען וויניגער אויסגעשטעלט צו קריגן הארץ אטאקעס אין א יונגערע עלטער ווען דער קערפער איז נאך שטערקער און דאן ווען מען קריגט באהאנדלונג האט מען בעסערע שאנסן פון דאס באהאנדלן.

אזוי אויך צייגט די שטודיע אז מענער זענען מער אויסגעשטעלט זיך צו גיין אונטערזוכן אפט ביי דאקטוירים, ארום 84% פון מענער האבן אנגעהאלטן יערליכע באזוכן ביים הארץ דאקטאר נאך אן אינצידענט און פארגלייך מיט בלויז 73% פרויען, א זאך וואס קען אויך זיין א פאקטאר אין די העכערע פאטאליטעט ראטע.

א דעפיבריליעיטער, וועלכע טוט אויפוועקן דעם הארץ, אפצוהאלטן פאטאלע קאנסעקווענצן פון א שווערע הארץ אטאקע

ברכת השנה
שטייענדיג אויפן שוועל פון נייעם יאר איז געקומען די צייט צו וואונטשן פון טיפן הארץ
פאר אלע וואס שפילן א ראלע אין די הייליגע ארבייט פון אונזער אגענטור
צום ערשטן די
קינדער, ערוואקסענע און זקני שארית עמך ישראל
וועלכע גענישן פון סיי וועלכע פון אונזערע העלט און יומען סערוויסעס
די חשוב'ע און טייערע
עלטערן, געשוויסטער, קינדער, אייניקלעך
וועלכע העלפן זייערע נאנטסטע מיט אומבאשרייבליכע הארץ און געפיל
אחרון אחרון חביב
המספיק פראווייזערס און סטעף
געטריי און איבערגעגעבן, די בעסטע שטאב מיטגלידער אויף דער וועלט
און מיט זיי אויך
אלע חברים, קרובים, ידידים און גאנץ כלל ישראל
טוען מיר אייך אלע וואונטשן:
לשנה טובה תכתבו ותחתמו לאלתר לחיים
צום נייעם יאר זאל אייך השי"ת בענטשן מיט א גוט, זיס, לעכטיג, פרייליך, לעבעדיג, געזונט, הצלחה'דיג און נחת'דיג יאר, דער אנקום פון תשפ"ב זאל ברענגען "תחל שנה וברכותי," השפעות טובות עד בלי די, רפואה שלימה פאר אלע חולי ישראל, הויפנס אידיש נחת פאר אלע אידן געזונטערהייט, מיר זאלן שוין זוכה זיין צו ביאת משיח צדקינו, אמן.
וואונטשט,
מאיר וועהרטהיימער

המספיק נייעס

טריי קאונטי קעיר איז ווידער באשטעטיגט געווארן דורך צוויי אגענטורן פון ניו יארק סטעיט, נאך א דורכדרינגליכע, רעגלמעסיגע אונטערזיכונג

סטעיט אגענטורן האבן דורכגעזיפט אלע פונקציעס און סערוויסעס פון טריי קאונטי קעיר, און זענען אוועק אויסטערליש צופרידן און באגייסטערט פון די געוואלדיגע, אויסגעצייכנטע ארבעט און סערוויסעס, און ערשט-קלאסיגע דערגרייכונגען

ערליכקייט און אויפריכטיגקייט! צוויי ווערטער וועלכע טוען כאראקטעריזירן דעם ביזנעס מאדעל פון טריי קאונטי קעיר פון דעם טאג וואס זי איז געגרינדעט געווארן ביזן היינטיגן טאג, ועד בכלל. הארץ און נשמה, די צוויי ווערטער וועלכע זענען די די. ען. עי. פון טריי קאונטי, די "קעיר" טייל פון איר נאמען, נאך פון איידער זי איז געגרינדעט געווארן. איבערגעגעבנקייט און געטריישאפט, די ווערטער וועלכע טוען פארשטעלן מיט זיך די גאנצע סיבה פארוואס טריי קאונטי איז בכלל געגרינדעט געווארן.

אט די ווערטער קומען יעצט ארויף אויפן געדאנק, ווען מען האלט נאך אזא סוקסעספולע אודיט וואס טריי קאונטי קעיר איז אריבער, אין וועלכע זי איז ווידער באשטעטיגט געווארן ווייטער אנצוגיין און צושטעלן אירע הייליגע סערוויסעס. טריי קאונטי קעיר איז א הילפס ארגאניזאציע וועלכע טוט צושטעלן הילף פאר פאמיליעס און אינדיווידועלן, וואו עס זיצן פראפעסיאנאלן און שטעלן אויס א מהלך און צוגאנג, באזונדער צוגעפאסט פאר יעדן איינציגן קליענט, לויט זיינע, אדער אירע, אייגענארטיגע געברויכן.

יעדע ארגאניזאציע, יעדע קערפערשאפט וועלכע ווערט אויסגעהאלטן, אדער אפילו נאר געשטיצט, דורך רעגירונגס גלעטער, מוז רעגלמעסיג דורכגיין איבערזיכטן. די צייט אפשניט צווישן איינס און צווייטן זענען בדרך כלל אנדערש, און גאר אפט טוישן זיי זיך אפילו פון תקופה צו תקופה, אבער דער עצם איבערזיכט מוז יעדע אזא קערפערשאפט דורכגיין. נישט ווייל מען איז חושד אז עס זענען פראהאן פראבלעמען, נאר פשוט צו פארזיכערן אז אלעס גייט וואו עס באדארף צו זיין.

טריי קאונטי קעיר איז נישט אנדערש אין דעם הינזיכט, און יעדע תקופה, אמאל נאך א יאר און אמאל נאך עטליכע יארן, גייען זיי דורך אזא סארט איבערזיכט דורך די באאויפטראגטע ביוראען פון ניו יארק סטעיט.

במשך דעם פארגאנגענעם זומער איז פארגעקומען דער אודיט, אין וועלכע די גאנצע ארגאניזאציע, פון אויבן ביז אונטן, איז געווארן דורכגעזיפט און דורכגעקוקט אונטער א פארגרעסערונגס גלאז צו זעהן וויאזוי זיי אפעריירן און צו אלעס קלאפט כשורה.

וועז די סארט אודיטס ווערן דורכגעפירט ווערט געלייגט דאס מערסטע געוויכט אויף צוויי זאכן; 1. צו מען האלט זיך ערליך צו די פארשריפן, די רעגולאציעס וואס די סטעיט און די העלט דעפארטמענט האבן אוועק געשטעלט פאר אזעלכע סארט ארגאניזאציעס; און צוויי, די לעוול, די דרגא פון די סערוויסעס. די געטריישאפט און איבערגעגעבנקייט פון די ארגאניזאציע און אירע באאמטע, צו די באטרעפנדע וועלכע דארפן צוקומען צו איר הילף.

די זענען, פארשטייט זיך, נישט די איינציגסטע זאכן אויף וועלכע מען קוקט, גאר אסאך געוויכט ווערט געלייגט אויף 'פעיפער ווארק', אז אלע פאפירן זאלן ווערן אויסגעפילט ווי עס באדארף צו זיין, וואס דאס אליין העלפט דאך האלטן חשבון און זעהן צו אלעס ווערט געטון כדבעי. אזוי אויך זענען פארהאן נאך פילע זאכן אויף וועלכע מען קוקט, אבער די פריערדערמאנטע צוויי זענען פון די וויכטיגסטע זאכן אויף וועלכע מען קוקט.

ביז אהער האבן מיר געערעדט פון דעם מיט וואס טריי קאונטי קעיר איז איניג מיט אלע ארגאניזאציעס וועלכע באקומען שטיצע פון די רעגירונג. פון דא און ווייטער אבער, איז שוין טריי קאונטי אינגאנצן נישט גלייך מיט די אנדערע. ווי פריער באטאנט, איז טריי קאונטי געגרינדעט געווארן דורך מענטשן מיט א מיטפילנדע הארץ פאר א צווייטן, מיט דעם אידעאל פון 'קעיר' קאונטי קעיר, האט ער ערקלערט פארץ גאזעט, אז היי יאר האט די רעגירונג נישט ארויסגעגעבן קיין באשטעטיגונג פאר קיין איין ארגאניזאציע פאר מער ווי נאך א יאר. זיי האבן אבער געזאגט אז אינעם עתיד גרייטן זיי זיך יא ארויסצוגעבן לענגערע באשטעטיגונגען, פאר תקופות פון צוויי און אפילו דריי יאר. די תקופה פאר ווי לאנג מען וועט באקומען די באשטעטיגונג וועט זיך ווענדן אין ווי שטארק מען איז ארויסגעקומען ביי דעם אודיט.

"אונזער ציהל איז", זאגט דער אנגעשטעלטער, "אז ביים קומענדיגן אודיט זאלן מיר באשטעטיגט ווערן אויף דעם מאקסימום וואס מעגליך, אויף דריי יאר. און נעמענדיג אין באטראכט די הויכע סוקסעס ראטע וואס מיר האבן, די הויכע צייכענונגען וואס מיר האבן באקומען אין אלע מעגליכע שטחים, פון רעגולאציעס, פון די הויכע אינעם גאנצן מציאות פון דעם אגענטור, און איז דעריבער אוועק געשטעלט אויף פעלזן פעסטע יסודות פון ערליכקייט און אויפריכטיגקייט, פון הארץ און נשמה, פון געטריישאפט און איבערגעגעבנקייט, פון גיין ארויס פון וועג גריגער צו מאכן פאר א צווייטן איד און פאר א צווייטן מענטש.

און אצינד ביי דעם אודיט האט זיך צום וויפילטן מאל ארויסגעשטעלט נאכאמאל אז זיי האלטן זיך געטריי צו אירע פונדאמענטאלע פרינציפן.

פאר עטליכע וואכן האבן די אודיטערס פארברענגט אין די טריי קאונטי קעיר אפיסעס און אלס דורכגעזיפט, און נאך וואס די אינספעקטארן פון צוויי סטעיט אגענטורן - די אפיס פאר מענטשן מיט באגרעניצונגען אין זייער אנטוויקלונג (או. פי. דאבליו. די. די.), און די דעפארטמענט אוו העלט (די. או. עיטש.) - האבן דורכגעטון דעם גאנצן ארגאניזאציע און געראדעד פערזענליך מיט די וואס באקומען הילף פון זיי, האט זיך ארויסגעשטעלט די גלאנץ פון די טייערע פרינציפן, וועלכע פירן טריי קאונטי און אלע אירע איינגעשטעלטע, ווי זיי האבן זיך מיט גארנישט פארמינערט פון דעם טאג וועז זיי האבן צום ערשטן מאל געעפנט זייערע טויערן.

עס איז זעלבסטפארשטענדליך אז זיי האבן ווידער באשטעטיגט טריי קאונטי קעיר ווייטער אנצוגיין מיט די עבודת הקודש, וביתר שאת וביתר עז.

רעדנדיג מיט איינעם פון די אנפירער פון טריי

ביי דעם געלעגנהייט וועט זיין וויכטיג צו באטאנען, אז טריי קאונטי קעיר איז די איינציגסטע אידישע ארגאניזאציע פון דעם סארט אין ניו יארק סטעיט. מיט עטליכע יאר צוריק האט די ניו יארק סטעיט אינגאנצן איבערגעמאכט איר סיסטעם פון וויאזוי מען טוט צושטעלן די סארט הילף פאר די פאמיליעס און אינדיווידועלן וועלכע דארפן עס.

בשעת וועז ביז דעמאלס פלעגן זיין מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס (עם. עס. סי׳ס.), וועלכע זענען געווען דירעקט איינגעשטעלט ביי די ארגאניזאציעס וועלכע האבן צוגעשטעלט די סארט הילף. האט זיך דאס אבער דאן געטוישט. אצינד זענען די קאארדינעיטארס איינגעשטעלט ביי זעלבסטשטענדיגע אגענטורן, וועלכע זענען נישט אפיליאירט מיט סיי וועלכע ארגאניזאציע וועלכע שטעלט צו די סארט הילף. אזוי קענען די פראפעסיאנאלן מאכן בעסערע, מער אויסגעהאלטענע החלטות וועז עס קומט צו באשלוסן וועלכע סארט הילף די באטרעפנדע דארפן.

וועז מען האט געטוישט דעם סיסטעם, זענען געווען פילע אגענטורן וועלכע האבן זיך אנגעגעבן ביי די סטעיט צו קענען זיין א טייל פון דעם נייעם סיסטעם, אונטער וועלכע די סערוויס קאארדינעיטארס וועלן פון יעצט און ווייטער זיין איינגעשטעלט. טריי קאונטי קעיר איז געווען פון די איינציגסטע אגענטורן וועלכע האט זיך אהערגעשטעלט אויף דעם העכסטן דרגא פון צופרידנהייט פאר די סטעיט באאמטע אויף וועלכע עס איז געלעגן די אחריות צוצושטעלן דעם נייעם סערוויס סיסטעם, און ביז היינט איז זי

זייט 07 »

Hamaspik Gazette

© September '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

מעמד חנוכת הבית
המספיק טשאוויס, טריי קאונטי קעיר הויפטקוואַרטיר

המספיק נייעס

תלמידי ישיבה 'תורה וחסד' שע"י 'המספיק אוו אראנזש' האלטן אפ נאסטאלגישן באזוך אין א פארצייטישן שטעטל

מיר לעבן אין א וועלט פון באקוועמליכקייטן, אנגעהויבן פון טאג-טעגליכע באקוועמליכקייטן ביז מאמענטאלע טעכנאלאגישע דורכברוכן. מיר דארפן מער נישט זיך שלעפן אויף מאראסטיגע וועגן מיט א פערד און וואגן וועט מיר ווילן אנקומען פון איין פלאץ צום צווייטן, מיר דארפן נישט שעפן קיין וואסער און האקן קיין האלץ, מיר דארפן נישט טראגן די וועש צום טייך צום וואשן און מיר קענען קריגן כמעט אלע לעבנס-באדערפענישן מיט'ן דרוקן א קנעפל.

אויב וואלט מען דאס געזאגט פאר עמיצן צוויי הונדערט יאר צוריק אז דאס וועט זיין דער לעבנס שטייגער פאר יעדן איינעם היינטיגע צייטן וואלט ער געזאגט אז דאס איז א פאנטאזיע, די לוקסוס און באקוועמליכקייט פון וועלכע דער פשוט'סטע מענטש געניסט היינט איז מער ווי דאס וואס קעניגן און פרינצן האבן געקענט חלומ'ן מיט עטליכע הונדערט - און אפילו עטליכע צענדליגע - יארן צוריק.

אלס אידן דארפן מיר דאנקן און לויבן דעם רבוש"ע אויף די פארשריט וואס ערלויבט אונז צו האבן מער מנוחת הנפש און מער צייט צו דינען דעם רבוש"ע, אבער אויף צו קענען זיין ריכטיג דאנקבאר אויף די אלע גיטע זאכען, פעלט זיך אויס זיך צו קענען פארשטעלן וויאזוי די וועלט האט אויסגעקוקט בעפאר די אלע פארשריט - ווי דער כלל איז "אין הדבר ניכר אלא בחסרונו" - מען קען נישט ריכטיג פארשטיין א זאך בלויז דורך פארשטיין וויאזוי עס איז אן דעם.

אבער די דעי העב מיט די תלמידים פון 'תורה וחסד' שע"י 'המספיק אוו אראנדזש' האבן נישט געדארפט צופיל זיך "פארשטעלן" וויאזוי די וועלט וואלט אויסגעקוקט אן אלע היינטיגע באקוועמליכקייטן וויבאלד זיי האבן באקומען א לעבעדיגן ביישפיל דערפאר, מיט א נאסטאלאגישן באזוך צו א פארם וועלכע פירט זיך אויף אן אלטן שטייגער אן קיין שום טעכנאלאגיע, און זיי האבן געקענט כאפן א "בליק אויף צוריק" צו די אמאליגע טעג פאר די אלע באקוועמליכקייטן זענען געווען א טייל פונעם טאג-טעגליכן לעבן פון יעדן איינעם.

דער באזוך צום 'פליישמאן'ס פארם' אין בלומינגבערג איז ארום א האלב שטונדע נסיעה פון קרית יואל מיט די באקוועמע וועגן פין המספיק (פארשטייט זיך אז מיט א פערד אין וואגן וואלט עס גענימען אסאך לענגער), אבער עס איז "אן אנדערע וועלט, א וועלט פאר זיך" זאגט אונז דער געטרייער מחנך הר"ר מענדל קליין שיחי' וואס האט גענומען די תלמידים און דעם גאנצן דעי-העב פאר'ן באזוך צום פארם וועלכע געפונט זיך ביי די ענדע פון א פארשטופטער ראוד, און א אויג-פארכאפנדער ווינקל פונעם נאטור וואו דער פארם עקזיסטירט אפגעזונדערט פון די רוישיגע סביבה

ביים אנקומען דארט זענען די תלמידים אריבער צו א נייעם רעאליטעט, עס שפירט זיך ווי א נסיעה'לע צום אמאליגן 'שטעטל' וואו מען האדעווועט בעלי חיים אינעם גארטן און מען לעבט אן איינפאכער לעבן אינעם שויס

ורחמיו על כל מעשיו - תלמידי ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו אראנדזש קאונטי, זיך אפגעבנדיג מיט דעם אויבערשטנס באשעפענישן ביי א גאר באלערנדע באזוך אין א פארצייטישער שטעטעלע

מען לערנט איבער הנותן לשכוי בינה

נותן לחם לכל בשר - מען געבט צו עסן פאר די זיסע בעלי חיים

פונעם נאטור. דער פאקט אז דער 'פארמער' איז א היימישער חסידישער איד אין פולע טראגע האט צוגעגעבן צום נאסטאלגישן דערמאנונג פון א פארצייטישער שטעטל.

דער אייגענטומער פונעם פארם האט גאר ווארים אויפגענומען די טייערע תלמידים און זיי ארומגעוויזן און באקאנט געמאכט מיט אלע פארשידענע אספעקטן פונעם פארם, יעדער בעל חי מיט אירע באזונדערע געברויכן און נוצן, די הינדלעך, די ציגעלעך, און דאן די געוואוקסן אלעס איז געקניפט און געבינדן אויף צו פראדוצירן נארהאפטיגע עסנווארג צו שפייזן דאס מענטשהייט מיט געזונטע און פרישע מאכלים, פריש פון דער ערד און מיט ווי וויניגער כעמיקאלן און פראדוקן אריינגעמישט דערין, ווי נענטער צום נאטור און צום באשעפער'ס בריאה.

די תלמידים האבן ארויסגעווייזן געוואלדיגע נייגער אויף יעדן טריט און שריט, זיך אינטערעסירט און געפרעגט פארשידענע פראגעס, און דער גאסט-געבער האט מיט שטארקע גאסט-פריינטליכקייט און ליבשאפט געענטפער אלעס מיט געדולד און געצייגט וויאזוי ער טוט זיין ארבעט און וויאזוי ער געבט זיך אפ מיט די בעלי חיים און מיט די געוואוקסן, און ספעציעל זענען זיי אנציקט געווארן פון דעם קשר צווישן דער פארמער-פאסטעך און זיינע סטאדעס פון בעלי חיים.

נאכ'ן ארומשפאצירן און קריגן ערקלערונגען האבן די תלמידים אליין געפיטערט און געמאלקן די ציגעלעך און דאן פארברענגט אונטער דעם פרייען הימל אין א הערליכן זומער טאג און געגעסן א נארהאפטיגע מיטאג אונטער די אויפזיכט פון די געטרייע שטאב פון באגלייטערס און נאך לאנגע שעות פון אויסטערלישע פארגעניגן האט מען זיך צוריקגעקערט אהיים מיט א פרישקייט און מיט פרישע ידיעות און באגייסטערונג.

דאס איז בלויז איין ביישפיל פון צענדליגע אזעלכע אויספלוגן אין 'תורה וחסד' - אויספלוגן וועלכע זענען נישט נאר זיך צו אויסלופטערן און גענישן פונעם באשעפער'ס נאטור נאר אויך צו עפענען די אויגן און זיך לערנען פרישע ידיעות און קענטעניסן, ספעציעל אזא באזוך צו א פארם וואס ברענגט פרישע דאנקבארקייט פאר'ן רבוש"ע פאר אלע אונזערע באקוועמליכקייטן און אזוי אויך פאר די וועלכע ארבעטן שווער אז מיר זאלן קענען גיין צום גראסערי און אראפנעמען פערטיגע עסן פון די פאליצע.

צאן קדשים - א רואיגע באגעגעניש מיט די ציגעלעך

יעדע אזא באזוך איז א לאגיסטישע אונטערנעמונג אבער די געטרייע שטאב שפארט נישט קיין כח און מח צו פלאנירן און אנגרייטן אזעלכע אויספלוגן און דאן באגלייטן די תלמידים און זיכער מאכן אז זיי האבן טאקע א געשמאקע אונטערהאלטונג אבער אויך א באלערנדע ערפארונג וואס וועט זיי באגלייטן אויף א לאנגע צייט.

המספיק נייעס

ולאחיו יאמר חזק:

נייער האטליין פון חיזוק און שטיצע געגרינדעט דורך המספיק, ספעציעל פאר די עלטערן פון די טייערע נשמות, פאר באלדיגע הילף

נשמותינו! א המספיק חידוש אין די וועלט פון הילף פאר ספעציעלע קינדער, אנטשפרעכט צו זיין די אקסיגען אויף וואס אזויפיל עלטערן ווארטן שוין פאר אזויפיל יארן

יעדער מענטש וואס דרייט זיך דא אויף דעם וועלטל, ספראוועט זיך מיט נסיונות. קיינער איז נישט אראפגעקומען דא אויף דער וועלט דורכצושווימען דעם לעבן אן שוועריגקייטן. אבער פאר די עלטערן פאר וועמען דער רבונו של עולם האט אפגעשריבן צו דארפן לעבן מיט די נסיונות פון אויפציען א ספעציעלען קינד, איז דאס לעבן באזונדער שווער.

אויסער די פראקטישע שוועריגקייטן וועלכע קומען אונטער טאג טעגליך, די פיזישע שוועריגקייטן, מיט וועלכע זיי האבן זיך קיינמאל נישט באגעגענט פריער אין לעבן, זאכן מיט וועלכע זיי זענען נישט אויפגעוואקסן אין עס איז נישט פארהאן קיין וועג צי קענען זיין ציגעגרייט פאר אזא מצב; אויסער דעם איז נאך פיל שווערער דער עמאציאנעלער טייל דערפון.

וואס מאכט עס נאך פיל שווערער איז דער מציאות אז קיינער פארשטייט זיי נישט. אזא טאטע, אדער מאמע, קען זיך אמאל אויסרעדן פאר א נאנטן פריינט, אדער אפילו פאר די אייגענע עלטערן, פרובירנדיג מקיים צו זיין שלמה המלך'ס עצה, דאגה בלב איש ישיחנה לאחרים, אבער גאר אפט קומט מען אוועק פון אזא שמועס נאך מער פארלוירן ווי בעפאר. מען באקומט די הרגשה אז יענער האט בכלל נישט קיין השגה פון וואס מיר רעדן. יענער לעבט עפעס אינגאנצן אויף אן אנדערן פלאנעט.

דאס איז פון די זאכן וואס המספיק האלט שוין מיט מיום הווסדה. המספיק האט זייער שנעל פארשטאנען אז נאר עלטערן וועלכע גייען דאס אליינס אריבער, נאר זיי קענען פארשטיין אנדערע אזעלכע עלטערן. זיי רעדן די זעלבע שפראך, אפטמאל דארף מען זיך אפילו נישט אויסרעדן. נאר דער קרעכץ געבט שוין יענעם צו פארשטיין וואס מען גייט אדורך און מען קען באקומען די ווארימע דברי חיזוק אויף צוריק.

אבער ווי טרעפט מען די אנדערע עלטערן. וויאזוי קען א טאטע אדער מאמע, וועלכע האבן ערשט לעצטנס באקומען די נייע מתנה פונעם רבונו של עולם, וועמען מען האט נאר יעצט אנפארטרויעט דעם אחריות'דיגן תפקיד, וואו גייט אזא טאטע זוכן א צווייטן וואס גייט דורך די זעלבע זאך. וואו קען אזא מאמע, וואס צו איר שווערע טעגליכע ארבעט מיט א גרויס געזונדל, איז יעצט צוגעקומען נאך אזא גרויסע אויפגאבע, וואו זאל זי גיין צו טרעפן די אנדערע מאמע וואס וועט איר פארשטיין און געבן די נויטיגע חיזוק וואס זי דארף יעצט.

פארשטייענדיג דעם געברויך, האט המספיק שוין פון לאנגע יארן אנגעהויבן צושטעלן דעם אזוי בארימטן "שבת המספיק", וועלכע איז א קוואל פון חיזוק און עידוד פאר אלע עלטערן און וואס באגלייט זיי די גאנצע יאר. דארט טרעפן זיך טאקע אזעלכע עלטערן איינער מיט'ן צווייטן, מען קניפט אן נייע קשרים, מען בויעט נייע חברותא'שאפט, מען באקענט זיך איינער מיט'ן צווייטן, און דאס באגלייט זיי טאקע דורכאויס דעם יאר.

המספיק האט זיך אבער נישט באגענוגענט מיט דעם. זיי האבן אויך צוגעשטעלט סופארט גרופעס, אין וועלכע די עלטערן קומען זיך צוזאמען, מערערע מאל דורכאויס דעם יאר, אויף א קורצע וויילע טאקע, אבער אפילו די קורצע וויילע גיסט אריין אין זיי עמערס פון חיזוק, גאלאנען פון שטארקקייט און קראפט צו גיין ווייטער.

אבער מיט די אלע זאכן איז נאך אלץ פארבליבן א חלל. ווען א מאמע טרעפט זיך אויסגעמאטערט נאך א לאנגע שווערע טאג. אמאל האט מען רוב טאג געדארפט פארברענגען אין טעקסיס, אדער גאר אויף טרעינס און באסעס, זיך שלעפנדיג פון איין דאקטער אדער טעראפיסט צום אנדערן, און אמאל האט מען געדארפט שטיין רוב טאג אויף די פוס ביים בעט פון אזא קינד, ווען נאך די אלע זאכן דארף מען נאך אינזין האבן די איבריגע פאמיליע מיטגלידער אינדערהיים.

און אמאל איז עס דער טאטע וועלכער האט אראפגענומען דעם טאג פון די ארבעט און איז ארום געלאפן א גאנצן טאג פון איין ארט צום אנדערן, טראגנדיג דעם קינד מיט זיך, ווען ער איז אפילו נישט אנגעקומען אריינצונעמען עפעס אין מויל אריין. און יעצט טרעפט ער זיך סוף טאג מיד און אויסגעשעפט, פיזיש און עמאציאנעל.

אין אזעלכע צייטן איז אפטמאל שווער אנצוהייבן דורכגיין דעם רשימה פון אנדערע עלטערן און אויפזוכן צווישן זיי, "וועמען קען איך יעצט רופן". ער האט דאך אפילו נישט קיין כח צו רעדן, וויאזוי קען ער אפילו טראכטן פון רופן איינעם.

אבער המספיק, וועלכע גייט אלמעאל מיט א טריט פאראויס, האט דעם חלל אויך דערזעהן און באשלאסן צו טון עפעס וועגן דעם. נעמליך, גרינדן דעם נשמותינו האטליין, ספעציעל פאר די עלטערן פון די טייערע קינדער. פאר לאנגע חדשים האט ר' יואל לייב לאנדא נ"י, דער מענדזשער פונעם האטליין, קאנפערירט מיט צענדליגער עלטערן, צו הערן פון זיי פרטים איבער זייערע שוועריגקייטן און וואס זיי וואלטן געוואלט זעהן און הערן אין אזא האטליין.

נאך לאנגע, שווערע חדשים פון ארבעט און גרייטונגען, וועלכע האט אויך אריינגעקומען די טעכנישע טייל פון די ארבעט, צוצושטעלן דעם ריכטיגן סיסטעם עס זאל פארמאגן אלעס וואס עס דארף, צו קענען זיין די ריכטיגע הילף פאר די עלטערן, איז מען ענדליך זוכה צו זעהן די פירות פון די שווערע ארבעט.

דער נייער האטליין, "נשמותינו", צוגעשטעלט דורך המספיק, האט מערערע אפטיילונגען, וועלכע באציען זיך צו די פילע געברויכן פון די טייערע עלטערן.

די פאפולערסטע אפטיילונג איז אוודאי די דרשות, וועלכע זענען איינגעטיילט לויט טעמעס, פון די בעסטע רעדנערס, רבנים, דיינים און משפיעים, וועלכע די אידישע וועלט קען נאר צושטעלן. אבער אויסער די 'רעדעס' אפטיילונג, זענען פארהאן נאך פילע אפטיילונגען וועלכע זענען פונקט אזוי, און צומאל נאכמער, וויכטיג.

די האטליין פארמאגט א שאלות ותשובות אפטיילונג, וואו עלטערן קענען אריינזאגן זייערע שאלות. און מיר רעדן דא פון הלכה'דיגע שאלות, וועלכע מאכן זיך זייער אפט ביי אזעלכע עלטערן, און נישט אלע רבנים האבן דעם נויטיגן שימוש צו קענען פסק'ענען אזעלכע שאלות. דעריבער קענען די עלטערן יעצט איבערלאזן זייערע שאלות אויף דעם האטליין אין דעם שאלות ותשובות אפטיילונג און זיי וועלן אלעמאל באקומען אן ענטפערן ביז דעם אנדערן טאג פון א קאמפאטענטער מורה הוראה מיט די ריכטיגע שימוש און פארשטאנד.

אזוי אויך איז פארהאן אן אפטיילונג פאר דערציילונגען, ווי עלטערן קענען דערציילן זייערע אייגענע געשיכטעס פון חיזוק און אינספיראציע, וועלכע די אנדערע עלטערן הערן אויס און שעפן זיך אן פון דעם מיט חיזוק אין זייער שווערע רייזע. דערנאך איז דא א גאר וויכטיגע אפטיילונג, דער "קאווע שטיבל".

דער אפטיילונג פון דעם קאווע שטיבל איז דירעקט געמאכט פאר איינעם וואס וויל יא רעדן פערזענליך צו א מענטש, אבער ווייסט נישט וועמען צו רופן יעצט. דארט אין דעם קאווע שטיבל קענען עלטערן אריינרופן – מיט באזונדערע 'צימערן' פאר מענער און פאר פרויען – און רעדן איינער צום אנדערן, צו די וועלכע זענען יעצט דארט און 'אוועילעבל' צו הערן יענעם. פארשטייט זיך אז אזא אפטיילונג מוז מיטקומען מיט די ריכטיגע זיכערהייטס מאסנאמען, צו פארזיכערן אז נאר די עלטערן טאקע זאלן קענען דארט אריינקומען, און איר קענט זיכער זיין אז המספיק האט אויף דעם אויך געזארגט און עס גענומען אין באטראכט.

אין א שמועס מיט ר' הערשל ווערטהיימער, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אוו קינגס קאונטי, האט ער זיך אויסגעדרוקט פאר'ן גאזעט: "אונזער ציהל דא אין המספיק, איז צוצושטעלן הילף, שטיצע און האפענונג פאר אונזערע ברידער וועלכע גייען דורך די סארט שוועריגקייטן, אז זיי זאלן קענען אנגיין געהעריג מיט זייער לעבן. דאס איז די סיבה צוליב וואס מיר שטעלן צו הילף, נישט נאר פאר די ספעציעלע קינדער, נאר אויך פאר זייערע עלטערן, וועלכע גייען דורך זייערע אייגענע שוועריגקייטן, אז זיי זאלן קענען באקומען די סארט הילף וואס זיי אליינס דארפן, און אויף וואס זיי האבן שוין אזוי לאנג געווארט און געהאפט, אין זייערע אייגענע לעבנס".

דער נומער פון נשמותינו האטליין איז 718-760-1111

נשמותינו האט אויך טעלעפאן נומערן אין אנדערע אידישע ישובים ארום די וועלט, אז מען זאל קענען פון דארט אויך אלס א לאקאלע טעלעפאן רוף:

ארץ ישראל: 072-370-1821

לאנדאן: 044.330.325.1266

קאנאדא: 438.228.2500

המספיק נייעס

טריי קאונטי קעיר איז ווידער באשטעטיגט געווארן

«זייט 04

טאקע געבליבן די איינציגסטע אידישע אגענטור פון דעם סארט, סיי אין פאקט און סיי אין איר אויפפירונג, מיט וועלכע זי מאכט כסדר א קידוש השם, ביי די רעגירונג אנגעשטעלטע און ביי ציווילע מענטשן צוגלייך.

פאר אונז, אחינו בני ישראל וועלכע זענען נהנה דערפון, און פאר גאנץ כלל ישראל בכלל, בלייבט נאר איבער צו וואונטשן אז טריי קאונטי קעיר זאל ווייטער קענען מאכן א קידוש השם מיט זייער ערליכע אויפפירונג ביי די רעגירונג, און מיט די אויסערארדענטליכע ארבעט און הילף וואס זיי שטעלן צו ביי כלל ישראל און ביי אלע וועלכע ווענדן זיך צו איר נאך הילף.

אחותינו, את היי לאלפי רבבה!

א מעדיקעיר פלאן ספעציעל געאייגנט פאר אונזער היימישער ציבור.

ווער איז עלידזשעבל?

אלע מענטשן וועלכע קוואליפיצירן פאר מעדיקער (Part A & Part B) און פארמאגן אויך מעדיקעיד, אין ניו יארק סטעיט, און וואוינען אין די פלאנס סערוויס עריע.

וואס מאכט המספיק מעדיקער סעלעקט אזוי ספעציעל?

המספיק איז א מענעדזשד קעיר פלאן, וועלכער פארשטייט אייערע געברויכן, און שטעלט זיך צו דערצו מיט געטריישאפט און פארשטאנד אויף יעדן שריט און טריט. איר באקומט העכסטע קוואליטעט סערוויס, גוטע דאקטוירים,היימישער אזן קושבת, צו פארגרינגערן אייער לעבן.

וואס זענען די אויסערגעוועליכע בענעפיטן פון דעם פלאן?

המספיק מעדיקעיר סעלעקט שטעלט אייך צו יעדער איינציגער סערוויס וועלכער איז געדעקט דורך מעדיקעיר, און נאך מער פון דעם, אריינגערעכנט דאקטאר אפוינטמענטס און האספיטאל וויזיטס. אויך טוען זיי צושטעלן גענצליך בחנם:

- **אווער-די-קאונטער געזונטהייט פראדוקט ביי לאקאלע פארמעסיס.**
- **אויגן דאקטאר און אויגן גלעזער.**
- **מעמבערשיפ צום דזשים צו מאכן עקסערסייז.**
- **עמערדזשענסי און אורדזשענט קעיר אינדרויסן פון אמעריקא.**
- **פיזיקל און אקופעישאנעל טעראפי.**
- **און נאך פילע סערוויסעס!**

וויפיל דארף מען פאר דעם באצאלן?

גארנישט! $0.00!

HOO34_HMSADO10821_M

מעדיקעיר פאר ר׳ חיים.

אלע יארן פלעגט זיך ר׳ חיים צו וואונטשן, וועו וועט ער זיך שוין קענען אריינזעצן באהלו של תורה? אה! כי הם חיינו ואורך ימינו! ענדליך האט ר׳ חיים דערגרייכט די גאלדענע יארן. ער איז שוין גרייט זיך אריצווואַרפן אינעם ים התלמוד, און אויסלעבן די יארן בטוב ובנעימים. אבער וואס וועט זיין מיט ר׳ חיים׳ס געזונט? א איד ווי ר׳ חיים דארף האבן א מעדיקעיר פלאן וואס איז גרינג, פארשטענדליך און נישט קאמפליצירט, כדי ער זאל קענען אויסלעבן די גאלדענע יארן מיט רואיגקייט און מנוחת הנפש.

ר׳ חיים דארף האבן המספיק מעדיקעיר סעלעקט!

Hamaspik Medicare SELECT

Get Medicare you understand from people who understand you.
Hamaspik.com | 1-833-426-2774
TTY/TTD Users Call: 711

Hamaspik Medicare Select is a Medicare Advantage and Prescription Drug Plan (HMO D-SNP) with a Medicare contract. Enrollment in Hamaspik Medicare Select depends on contract renewal.
This information is not a complete description of benefits. For a complete list of covered services and other important information, review your Evidence of Coverage or call 833-426-2774. TTY users, please call 711.

ליינער'ס גאזעט

ווארט פון רעדאקציע:

מנע מגיפה מנחלתיך, זענען די ווערטער וואס ליגן יעצט יעדן אויף די ליפן, **ווען מען גייט אריין אין די הייליגע טעג, אין חודש תשרי,** נאך א שווערע אנדערהאלבן יאר, און מען גרייט זיך צו א ניי יאר, **מען האפט און מען בעט אז דאס יאר זאל זיין די יאר פון די גאולה,** און ביז אהין זאל כאטש זיין מנע מגיפה מנחלתיך.

איינס פון די זאכן וועלכע האלטן אפ א מגיפה, און אלע צרות, ביי כלל ישראל, איז חסד. דא אינעם המספיק גאזעט זעהט מען שטארק די חסד וואס כלל ישראל טוט איינער מיטן אנדערן, בפרט אין דעם נושא פון געזונט, ווי **מענטשן געבן זיך אוועק די צייט צו לייענען די פראבלעמען פון זייערע אידישע ברידער און ענטפערן מיט גאר נוצבארע עצות.** ריכטיגע חסד בגוף.

די זכותים וועלן אוודאי ביישטיין פאר אלע וואס האבן דא בייגעשטייערט פון זייער צייט און ארבעט, און פאר גאנץ כלל ישראל, אז מען זאל שוין געהאלפן ווערן און געראטעוועט ווערן פון אלעם בייזן. כלל ישראל זאל געבענטשט ווערן מיט **א גוט געבענטשט יאר,** א שנה טובה ומתוקה **און א שנת גאולה וישועה.**

לאזט אייך הערן

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

*

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

*

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

*

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

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

7536

רעקאמענדירט אפעראציע פאר Varicocele

מיר ווילן רעאגירן צו בריוו #7175, וואס זוכט די מיינונגען פון אנדערע מיט ערפארונג איבער א 'ווערָאקָאסיעל' (varicocele). דער בריוו רעכנט אויס עטליכע באהאנדלונגס-מיטלען וואס ווערן געווענליך רעקאמענדירט, און וויל הערן מער ערשטהאנטיגע פרטים.

מיר האבן געהאט אזא איבערלעבעניש און אין אונזער פאל האבן מיר מחליט געווען יא צו לאזן אפערירן. מיר האבן זיך שטארק געמוטשעט ביז מיר זענען געקומען צו דער החלטה. די יסורים וואס דאס האט געברענגט זענען געווען זייער שווער, און עס איז געגאנגען אזוי ווייט אז אין צוויי פאלן זענען מיר אנגעקומען צום עמוירדזשענסי רום.

נאכ'ן מוטשען האבן מיר פרובירט צו באקומען מיינונגען פון מענטשן וואס קענען זיך אויס אין עניני רפואה. א געוויסער עסקן פאר געזונט-ענינים האט אונז גע'עצה'ט נישט צו לאזן דורכפירן קיין אפעראציע. אנשטאט, האט ער אונז אנגעוויזן זיך צו ווענדן צו א 'וועסקולער' דאקטאר (vascular doctor) — א מומחה וואס ספעציאליזירט זיך אין פראבלעמען מיט די אדערן — וועלכער זאל באהאנדלען דעם פראבלעם דורך 'לעיזער' (laser). דער געווענליכער משפחה-דאקטאר האט אבער נישט מסכים געווען מיט יענעמס מיינונג. ער האט גע'טענה'ט אז דאס איז זייער א האקעלע זאך און האט געהאלטן אז זוכן אלטערנאטיווע מיטלען ווי די געווענליכע רעקאמענדירטע פראצעדורן פאר אזא זאך וואלט געווען צו ריזיקאליש. דער דאקטאר האט אונז אנגעוויזן זיך צו ווענדן צו א 'יוראַלאַדזשיסט' (Urologist), וואס זאל דורכפירן אן אפעראציע.

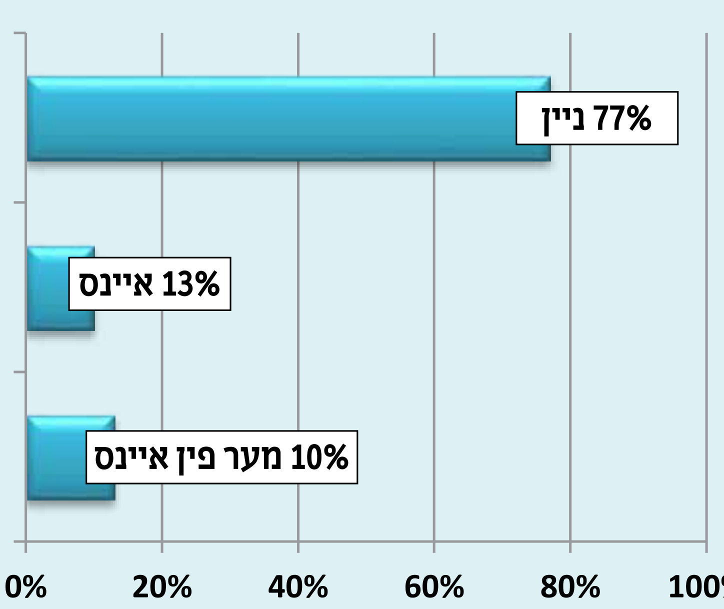
מיר זענען דעמאלט אנגעקומען צו דר. האווערד גינזבערג (Dr. Howard Ginsberg), וועלכער ארבעט פאר'ן NYU שפיטאל. דער פראצעדור איז טאקע גארנישט

המספיק אנקעטע:

וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:

צו האט איר, אדער א פאמיליע מיטגליד, א דענטאל אימפלענט?



'דענטל אימפלענטס' זענען נישט קיין נייע ערשיינונג, זיי באגלייטן שוין די מענטשהייט פאר אסאך יארן אבער אין די לעצטע יארן - אזוי ווי אלעס ב"ה - זענען זיי געווארן גרינגער און מער פארגעשריטן.

א 'דענטל אימפלענט' באדייט אז מען ערזעצט דעם נערוו וואס האלט דעם ציין און מען לייגט אריין א נייעם 'פונדעמענט' פאר'ן צאן, און עס ווערט היינט מער באנוצט אנשטאט פאלשע ציין או אנדערע ערזאצן.

וויבאלד מען לייגט אריין דעם אייגענטליכן ציין זעט זיך כמעט נישט אן אז דאס איז אן ערזאץ, און עס איז אויך באקוועם און מען שפירט בכלל נישט אז מען האט נישט דעם ארגינעלן צאן.

דאס נעמט אויך אוועק די סכנה פון זיך דערשטיקן ח"ו מיט דענשטורס (פאלשע ציין).

אימפלענס קענען זיך האלטן פאר לאנגע יארן, אבער אזוי ווי מיט ציין פעלט זיך אויס צו האלטן א געזונטע היגיענישע רוטין און רעגלמעסיג פוצן און 'פלאסן' די ציינער, און ארום 98% פון אימפלענטס האלטן זיך פאר א גאנץ לעבן.

דער איינציגער פראבלעם איז אז עס איז זייער ווייטאגליך און אומבאקוועם דאס צו אריינלייגן, און מען דארף געווענליך גיין מער ווי איינמאל צום ציין דאקטאר דאס צו האבן פערטיג, אזוי אויך דארף מען האבן געזונטע גומען אויף צו קריגן אן אימפלענט.

נאך א פראבלעם מיט דענטל אימפלענטס איז, אז נארמאלערהייט ווערט דאס נישט געדעקט דורך אינשורענס און עס קען אריינציען אין שווערע געלטער, אבער עס איז אלעמאל ראטזאם צו דאס דיסקוטירן מיט'ן ציין דאקטאר אדער אינשורענס וויבאלד אין געוויסע פעלער ווערט עס יא געדעקט.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש **"צו האט איר, אדער א פאמיליע מיטגליד, א דענטאל אימפלענט?"** האבן 77% געענטפערט: "ניין". 10% געענטפערט: "איינס". 13% געענטפערט: "מער פין איינס".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: **"צו האט איר אדער סיי וועלכע פאמיליע מיטגליד געליטן פון העפיטייטיס?????** יא- ניין "

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

קארבס - אדער מיט איר גאנצן נאמען 'קארבא-היידרעיטס' איז איינס פון די דריי הויפט 'נוטריאנס' וועלכע געפונען זיך אין אונזער שפייז, און איז וויכטיג פאר אונזער קערפער אויף צו עקזיסטירן. אבער אזוי ווי מיט אלע עסנווארג, נעמט דאס אריין הונדערטער סארטן שפייזן, געוויסע זענען געזונט און אנדערע זענען שעדליך. און מיט'ן וויסן וועלכע 'קארבס' צו עסן קען מען זיך איינשפארן אסאך קרענק און אומגעזונטע נאכווייען.

קארבס ווערן איינגעטיילט הויפטזעגליך אונטער דריי קאטעגאריעס: צוקער, סטארטש, און פייבער. צוקער ווערט אפטמאל אנגערופן 'סימפל קארבס' דאס הייסט 'איינפאכע קארבס' וויבאלד זייער מאלאקאלערישע צונויפשטעל איז איינפאך און זיי פארמאגן נישט קיין סאך נוטריאנס פאר די קערפער און מען דארף האבן בלויז א גאר מינימאלע צאל דערפון פאר א געזונטע דיעטע.

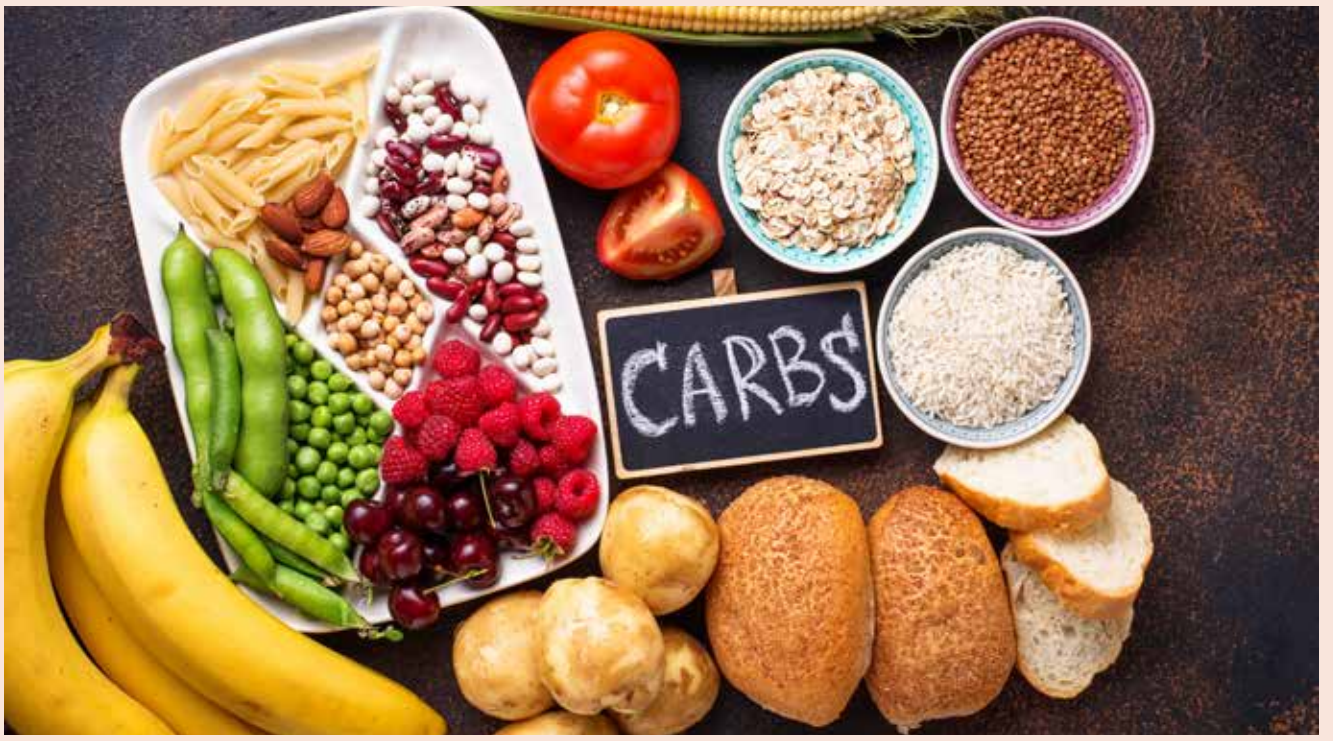
אין די פאמיליע פון 'סימפל קארבס' געפונען זיך צוקער, פילע נאשערייַ, וויסע ברויט, זיסע געטראנקן, און אויך אין געוויסע פרוכט און גרינצייג און אפילו מילך. עס איז נארמאל צו עסן דערפון מיט א מאס, אבער וועו מען עסט דערפון צופיל קען דער קערפער נישט באהאנדלן די איבערפלוס און דאס קען ברענגן גאר אסאך פראבלעמען, אנגעהויבן ביי איבערוואג און געענדיגט ביי ערנסטע ארץ פראבלעמען.

ווידעראום סטארטש און פייבער רופט זיך אפט 'קאמפלעקס קארבס' וויבאלד זיי פארמאגן אין זיך עטליכע סארטן צוקער וועלכע די קערפער דארף עס באארבעטן אויף צו ארויסנעמען די באשטאנדטיילן

דערפון פאר ענערגיע, דאס נעמט אריין 'האל וויט' ברויט, פאסטא, ניסלעך, און געוויסע גרינצייגט ווי בונדלעך, קארן, קארטאפל, און נאך. דאס איז געזונטער פאר'ן קערפער, אבער אויך מיט א מאס.

אין די לעצטע יארן טוען דאקטוירים רעקאמענדירן מען זאל נוצן קארבס מיט ווי מער פייבער, סיי צוליב איר גונסטיגע עפעקט אויפ'ן פארדייאונגס סיסטעם, און אזוי אויך טוען לעצטע שטודיעס באשטעטיגן אז פייבער האט גאר אסאך געזונטהייט בענעפיטן, זיי העלפן נידערן אומגעזונטע קאלעסטראל און די אומגעזונטע צוקער אין די בלוט, און מענטשן מיט א דיעטע רייך אין פייבער גענישן פון א געזונטערע באלאנס.

אין אלגעמיין איז אלעמאל וויכטיג צו געדענקן דעם כלל אז מען זאל עסן ווי מער נאטורליך אזויווי דער רבוש"ע האט אונז געשאנקן די עסנווארג. ווייסע מעל און צוקער זענען אריבער א פראצעדור וואס ליידיגט עס אויס פון זיערע געזונטע עלעמענטן, דעריבער איז בעסער צו עסן ברויט פון נאטורליכע מעל, ברוינע רייז, אוטמיעל. און אלעמאל איז ווערד צו קוקן אויף די 'אינגרינדענטס' ליסטע און די 'נוטרישאנעל' אינפארמאציע צו פארזיכערן אז עס נעמט אריין 'גאנצע גרעינס' און ווי ווייניגער 'צוגעלייגטע צוקער' (Added sugers) -



וועלכע זענען געצליך אומגעזונט.

אפילו וועו מען עסט געזונטע קארבס איז נאך אלס וויכטיג צו האבן א באלאנסירע דיעטע וואס נעמט אריין נאך 'נוטריאנס' ווי פראטאינס און פעטנס. יעדער מענטש איז אנדערש וועו עס קומט צו דעם באלאנס און איר דארפט אליין דערגיין אויב פאר אייער קערפער איז געזונטער א דיעטע רייך אין 'קארבס' אדער מער רייך אין 'פראטאין' אבער פאר יעדן איינעם איז וויכטיגע א באלאנס, און אין אלגעמיין איז נישט רעקאמענדירט צו האבן 'קארבס' אלס מער ווי צווישן 45% צו 65% פון אייער טעגליכע 'קאלעריס' געברויך.

זייט 12 »

ווייניגער ווי א געהעריגע אפעראציע. דער פאציענט ווערט פריער געצליך איינגעשלעפערט, אבער פון דער אנדערער זייט איז עס נישט קיין לאנגע זאך און מען גייט געווענליך אהיים פון שפיטאל נאך אין זעלבן טאג. מיר זענען ב"ה געווען זייער צופרידן מיט די רעזולטאטן. דער טעלעפאן נומער פון דר. גינזבערג איז 212-263-7391.

הצלחה.

(-)

7537

ווייניג קארב קען העלפן קעגן מאגן ברענעריי

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7119 וועגן מאגן ברענען. [א תמצית: ליידט שטארק פון מאגן-ברענען. האט שוין פרובירט מערערע מיטלען וועלכע העלפן נאר צייטווייליג. זוכט א נאטירליכן מיטל געצליך פטור צו ווערן פון דעם פראבלעם.]

מיין מאן פלעגט זיך זייער מוטשען מיט מאגן ברענעריייען. ער האט געמומען פארשידענערליי מעדיצינען, וואס האבן אבער געהאלפן נאר פאר א תקופה. נאך א שטיק צייט האט דער מעדיצין אויפגעהערט ווירקן און מיר האבן געדארפט זוכן עפעס אנדערש. דאס איז שוין אין צוגאב צו חוץ צו 'טאָמס' (Tums), וואס

ער האט אויפהערליך געשלינגען.

ער האט זיך אזוי גענומען, ביז דער אויבערשטער האט צוגעשיקט די ישועה. דאס איז געווען וועו עמיצער האט אנגעווייזן מיין מאן צו עלימינירן 'סטאַרטש' (starch) פון זיין עסן-רוטין. אנשטאט דעם, זאל ער אנהייבן מיט אן עסן-פראגראם פון ווייניג קאַרבס (low-carb diet), און צולייגן וואס מער פראָטין (protein) און גרינצייג.

מיין מאן איז אויף דעם אופן אינגאנצן פטור געווארן פון ביידן, דער מאגן-ברענעריי און אויך די מעדיצינען. היינט מאכט זיך עס אפשר איינמאל אין א פאר וואכן, אז ער נויטיגט זיך אין טאמס. ס'איז אבער נישט קיין פארגלייך צום מצב פון אמאל. אין צוגאב, פילט ער מיט דעם נייעם עסן-רוטין בכלל סך בעסער, און האט באוויזן צו פארלירן א פאר איבעריגע פונט.

(-)

7538

עצה בנוגע Urinary Incontinence

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7179, וועלכער זוכט אן עצה פאר א אומגעווענליכן ארויסגיין סיסטעם (Urinary Incontinence).

איך האב זיך אמאל געמוטשעט מיט דעם פראבלעם, און איך וויל מיטטיילן וועגן א צוגאנג וואס האט אין מיין פאל געהאלפן ממש וואונדער. ס'איז א געוויסער סארט אזא איבונגען-רוטין, וואס מען דארף פשוט אויספאלגן. וועו איך האב נאכגעפאלגט די אנווייזונגען, האט עס געארבעט!

דער עקסערסייז ארבעט מיט יענעם באשטימטן מוסקול (muscle), וואס דער מענטש ציט אייך בשעת'ן זיך איינהאלטן פון ארויסלאזן די פליסיגקייט (urine) פונעם גוף.

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.

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

האט איר יסורים?

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

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

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

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

וואס מען דארף טאן איז בשעת מעשה, דאס מיינט ממש פאר'ן איינציען יענעם מוסקול, זאל מען איינגעמען א טיפן אטעם און הערשט דאן איינציען דעם מוסקול. אין דער זעלבער צייט זאל מען אויך איינציען דעם בויך. דעם אטעם האלט מען אזוי איין פאר צען סעקונדן, און דאן לאזט מען פאמעליך ארויס דעם אטעם פון זיך. דאס איז דאס גאנצע!

מען דארף געדענקען אז דער מיטל איז נישט קיין וואונדער-סגולה וואס ארבעט אויף דער מינוט. דאס איז נאנטער צו איבונגען, וואס ברענגט תוצאות מער בהדרגה און צוביסלעך. יעדעס מאל וואס מען טוט עס, רירט זיך די זאך אביסל ווייטער און דער סיסטעם אביסל בעסער אויסגעארבעט. דערפאר איז כדאי עס צו טאן וואס מער מאל דורכאויס דעם טאג — אפילו צענדליגער מאל. וואס מער און אפטער מען טוט דאס, אלץ שנעלער וועלן קומען די רעזולטאטן.

איך האב עס געטאן גענוי ווי אנגעוויזן און ס'האט ב"ה זייער גוט געארבעט.

(-)

7539

עצה קעגן כראנישער מרס"א

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7237, וועלכער מוטשעט זיך מיט מרס"א; דער שרייבער ווייזט אן אז ער נעמט די פארשריבענע מעדיצינען, אבער די אינפעקציע האלט אין איין זיך אומקערן.

די עצה פאר מרס"א איז דווקא נישט צו נעמען קיין מעדיצינען! די מעדיצינען קענען העלפן פאר איינמאל, אבער זיי האבן נישט דעם כח אויסצורייסן די אינפעקציע. איך קען אייך אבער מבשר זיין גוטע נייעס, אז מען קען די זאך אויסהיילן, און טאקע אויף גאנץ גרינגער און פשוט'ע אופנים.

די בעסטע מיטלען, קום ועשה און שב ואל תעשה, וואס וועלן בעז"ה יא ארבעטן, זענען ווי פאלגנד. קודם כל, נעמט 'בעקטראָבען נעיזעל' (Bactroban nasal) און לייגט עס אריין אין די נאז לעכער. 'בעקטראָבען נעיזעל' טוט צוויי זאכן: עס נעמט אוועק די באקטעריע וואס איז גורם די אינפעקציע, און דערצו איז עס אויך א גוטער שיץ-מיטל דער באקטעריע און האלט זיי אפ פון זיך באזעצן אויף יענעם ארט.

אזוי אויך זאלט איר אויף ווי ווייט מעגליך זיך אפהאלטן פון עסן צוקער און אנדערע מאכלים וואס ווערן שטארק באארבעט (processed). דאס בעסטע איז נאך אינגאנצן ארויסצושניידן די זאכן פון אייער רוטין. צוקער און באארבעטע מאכלים פירן גרינג אריבער די באקטעריע צום מענטש, און ווען מען איז זיך מונע פון זיי מינימיזירט מען די שאנסן זיי צו באקומען. ווען מען האלט זיך גענצליך אפ פון די סארטן מאכלים איז גאר גוט.

אויך איז ראטזאם צו נעמען אפטע הייסע וואנעס. הייסע וואנעס שווענקען אפ די הויט און וואשט אפ די באקטעריע אין פאל ס'האט יא באוויזן אנצוקומען צום מענטש.

מיט הצלחה און א ברכה פאר א רפואה שלימה.

(-)

7540

רעקאמענדירט מרס"א הייל-מיטל

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7237 וואס זוכט עצות פאר מרס"א. [אין תמצית: ליידט שטארק פון א מרס"א (MRSA) אינפעקציע וואס האלט אין איין צוריקקומען. געווענליכע אנטיביאטיק ארבעט נישט פאר דער אנטצידונג. זוכט עצות פון אנדערע מיט ערפארונג.]

מענטשן מוטשען זיך מיט מרס"א און צאלן אסאך געלט פאר מיטלען עס אויסצוהיילן. עס איז דא זייער א פשוט'ער, ביליגער מיטל וואס האט שוין אסאך מענטשן געהאלפן. קויפט א פעקל 'עפסאָם' זאלץ (Epsom salt) און צעלאזט עס אין אביסל וואסער. דערנאך נעמט א 'גאַז פעד' (gauze pad), וואס מען מאכט גוט נאס מיט דעם זאלץ-וואסער. קוועטשט אויס דאס וואסער און לייגט עס אוועק אויפ'ן פלאץ פון דער אנטצינדונג. דעקט עס איבער מיט א פרישן, טרוקענעם, ריינעם 'גאַז פעד' אז עס זאל נישט אלעס דורכווייקן. לאזט עס אזוי איבערנאכט, און בעז"ה וועט די מרס"א פארטריקנט ווערן און אראפפאלן. אויב עס ברענגט נישט תיכף די געוואונטשענע רעזולטאטן, דעמאלט מאכט עס איבער צומארגנס. עס ארבעט ממש וואונדער!

אין צוגאב, איז פאראן א געוויסער סארט שמיראכץ-אנטיביאטיק מיט'ן נאמען 'באַקטראָובען' (Bactroban), וואס איז זייער גוט פאר מרס"א.

דער עיקר זאל מען געדענקען עס נישט אויפצופלאצן. אויך זאל מען אכטונג געבן נאכ'ן אנכאפן דאס פלאץ פון דער מרס"א נישט אנצורירן אנדערע ערטער, וויבאלד עס צעשפרייט זיך גרינג. מאכט זיכער פריער אפצואוואשן די הענט.

(-)

7541

זוכט עצות קעגן Liver Enzymes און גאל-שטיינער

דער ציפער פון די לעבער 'ענזיימס' (Liver Enzymes) זענען ביי מיר העכער ווי נארמאל. (דאס מיינט, אז די לעבער לאזן ארויס א העכערן קוואנטום פון כעמיקאלן ווי געווענליך, און קען קומען דערציילן

גאל שטיינער - ווען מיר זאגן אין אשר יצר, "שאם יפתח אחד מהם או יסתם אחד מהם" איז גוט צו אינזין האבן גאל-שטיינער. ווער עס האט שוין געליטן דערפון ווייסט וואספארא שטארקע יסורים דאס איז. אבער אויב באהאנדלט מען עס באצייטנס איז דאס נישט קיין ערנסטע קאמפליקאציע, אבער עס איז וויכטיג צו זעהן א דאקטאר אויב מען האט א פארדאכט אז מען האט שטיינער.

דער 'גאל' (gallbladder) איז א קליינע קעמערל אויף די רעכטע זייט פונעם בויך - אונטער די לעבער - און עס אנטהאלט א פליסיגקייט וואס רופט זיך 'בייל' וואס העלפט מיט'ן פארדייאונג און גייט אריין אין די קליינע קישקע. 'גאל שטיינער' פאסירט ווען די פליסיגקייט ווערט פארהארטעוועט און עס פארמירט קליינע 'שטיינדלעך' וואס קענען זיין אמאל אזוי קליין ווי א בונדל אדער אזוי גרויס ווי א 'טעניס באל' - אמאל איז עס בלויז איין שטיין און אמאל מערערע שטיינער.

די גאל שטיינער פארמירן זיך געווענליך צוליב א געוויסע אומבאלאנס. עס זענען געווענליך דא צוויי סארטן גאל שטיינער:

קאלעסטראל שטיינער - איינע פון די פונקציעס פונעם גאל איז צו 'אויפלאזן' די פעטנס וועלכע די לעבער באארבעט און פאמירט עס אלס 'קאלעסטראל' - צומאל צוליב צו הויכע קוואנטומס פון קאלעסטראל פון די לעבער, קען דער גאל נישט נאכיאגן די ארבעט און דאס ברענגט צו שטיינער.

בילרובין (פיגמענט) שטיינער - צומאל קען דאס זיין צוליב א בלוט פראבלעם - אז די בלוט פראדוצירט צופיל פון א מינעראל וואס רופט זיך 'בילרובין' דאס קען קומען צוליב א שוואכקייט אין די לעבער. אזוי אויך מאכט זיך אמאל אז דאס איז פשוט צוליב דעם וואס דער 'גאל' ליידיגט זיך נישט אויס ווי עס דארף צו זיין און די 'בייל' בלייבט ליגן דארט און עס ווערט פארהארטעוועט.

צומאל קען מען פארמאגן 'גאל שטיינער' פאר א שטיק צייט אן דעם וואס מען זאל בכלל וויסן דערוועגן ביז ווילאנג מען שפירט נישט די סימפטאמען. די סימפטאמען הייבן זיך אן ווען די שטיינער בלאקירן די פונקציע פון די 'גאל' - די סימפטאמען קענען זיין ווי פאלגנד: פלוצלינגע שארפע ווייטאג אין די אויבערשטע רעכטע זייט פונעם בויך, אדער אינמיטן פונעם בויך, וואס ווערט ארגער און ארגער; שטארקע רוקן ווייטאג צווישן די פלייצעס, אדער א שארפע ווייטאג אויף די רעכטע פלייצע; איבלן און ברעכען, באגלייט מיט בויך ווייטאג און קאפ ווייטאג, אדער אן קיין קאפ און בויך ווייטאג.

מען דארף זאפארט אלאמירן א דאקטאר אויב מען האט איינע פון די סימפטאמען, און ספעציעל אויב די הויט און געזיכט ווערט געלבליך, און אזוי אויך די ווייסע חלק פונעם אויג, עס קען אויך קומען באגלייט מיט שטארקע פיבער און שוידער. ווען מען האט סיי וועלכע פון די סימפטאמען אויף א שטארקע אופן איז ראטזאם צו באלד זען א דאקטאר פאר עס פאסירט א קאמפליקאציע. אויב באהאנדלט מען עס נישט באצייטנס קען דאס ברענגן אן אנצינדונג אדער בלאקירן אנדערע וויכטיגע ארגאנען, און אויך ח"ו ברענגן צו גאל קענסער. צומאל קען מען דאס באהאנדלן מיט מעדיצין, אבער אין רוב פעלער פאדערט זיך א שטיקל אפעראציע דאס צו באזייטיגן.

וועגן א פראבלעם אין דער לעבער.) עמיצער ווייסט צי ס׳זענען פאראן וויטאמינען אדער סופלעמענטן (supplements) וואס קענען בייהילפיג זיין? אזוי אויך, צי ס׳איז דא א באשטימטער עסן-רוטין וואס קען העלפן לינדערן דעם פראבלעם?

איך מוטשע זיך אויך מיט גאל שטיינער, און וואונדער זיך צי די צוויי האבן א שייכות.

עמיצער האט אמאל געשריבן צום ׳גאזעט׳ אן עצה אויסצואשוועמקען די לעבער (Gallbladder Flush), דורכ׳ן עסן גרינע עפל און טרינקען אויל מיט לעמאן סוף טאג. די זאך איז נאר אז אזא שוועמק פירט די לעבער צו ארבעטן נאך שווערער, און די שאלה איז צי אין מיין פאל, מיט אסאך לעבער ׳ענזיימס׳, איז עס אויך א גאראטענער מהלך.

איך וואלט זייער דאנקבאר געווען צו באקומען עצות פאר ביידן, די לעבער ׳ענזיימס׳ און גאל שטיינער.

א גרויסן יישר כח.

(-)

7542

רעקאמענדירט מרס״א הייל-מיטל

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7237 וואס זוכט עצות פאר מרס״א. [אין תמצית: ליידט שטארק פון א מרס״א (MRSA) אינפעקציע וואס האלט אין איין צוריקקומען. געווענליכע אנטיביאטיק ארבעט נישט פאר דער אנטצידונג. זוכט עצות פון אנדערע מיט ערפארונג.]

קודם כל דארף מען נישט נעמען אנטיביאטיקס, ווייל דאס האט נישט קיין סוף. אנשטאט, זאל מען ווייקן די מרס״א צוויי מאל א טאג אין הייס וואסער אויסגעמישט מיט ׳עפסאָם׳ זאלץ (Epsom salt) און דערנאך אנשמירן מיט ׳בעסיטרעסין׳ (Bacitracin) . אויב מען קען עס נישט ווייקן, זאל מען אנשטאט דעם נעמען צוויי שויערס א טאג און לאזן דעם שטראם שטארק שפריצן אויף דעם אינפעקציע-פלאץ (אויב האט מען אזא שפריצער וואס מען קען אראפנעמען (handheld shower head) איז נאך בעסער), און דערנאך אנשמירן דעם ׳בעסיטרעסין׳. בעז״ה וועט די אינפעקציע אוועקגיין און נישט צוריקקומען.

(*)

7543

רעקאמענדירט מומחה פאר Urinary Incontinence

כ׳וויל רעאגירן צו בריוו #7179, וואס בעט אן עצה פאר ׳יורינערי אינקאנסטינענס׳ (Urinary Incontinence) [אין תמצית: א יונגע פרוי האט נאכ׳ן א קינד אנגעהויבן ליידן פון פארלירן קאנטראל אויפ׳ן ׳בלאדער׳ (bladder).]

אין לעיקוואד איז דא א היימישע, ערליכע פרוי, וואס ספעציאליזירט זיך אין ׳פעלוויק פיזיקעל טעראפי׳. זי איז ממש א מומחה אין אלע די סארטן אישוס וואס מאכן זיך ביי ביי פרויען, און האט טרענירט א צאל אנדערע מיט אירע טעראפי-מיטלען אין עטליכע געגנטן פון ניו יארק און ארום. איר נאמען איז דר. חי׳ ענגלאַרד (Dr. Chaya Englard), און איר טעלעפאן נומער איז 732-534-4794. זי איז זייער פארשטענדליך און צוגעלאזן, און איז געווען א גוטער שליח וואס האט שוין געהאלפן אסאך מענטשן.

(-)

7544

א נאטיץ וועגן Varicocele פראצעדור

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7175, וואס זוכט אנדערע מיט ערפארונג פאר א ׳וועריקאָוסיל׳ (varicocele) ביי א בר מצוה בחור. [אין תמצית: א בר מצוה בחור׳ל מיט א ׳וועריקאָוסיל׳ (varicocele), וואס עטליכע דאקטוירים האבן געראטן צו פארריכטן. עס זענען פאראן עטליכע מעגליכע אופנים, און וויל וויסן אויב עמיצער האט ערפארונג דערמיט.]

מיך חידוש׳ט די זיכערקייט פונעם פסק אז מען דארף עפעס טאן דערווענען, וויבאלד כפי ידיעתי איז עס א מחלוקת אפילו ביי די גרויסע דאקטוירים צי אזא זאך איז בכלל א פראבלעם.

ער איז א בר מצוה בחור׳ל, זאל ער זיצן און לערנען רואיגערהייט! מען דארף זיך נישט יעצט זארגן וועגן די זאכן. אויב זעט מען שפעטער אז עס איז א פראבלעם, דאן וועט מען זיך דעמאלט צו גוטע ׳אימעדזשינג׳ (imaging) פלעצער, וואס וועלן בעז״ה קלאר ארויסהאבן אויב און וואס מען דארף און קען טאן.

(-)

7545

עצות פאר עצירות

כ׳וויל רעאגירן צו בריוו #7197, וועגן עצירות ביי א קליין קינד. [אין תמצית: א צוויי-יעריג קינד וואס האלט זיך איין פון ארויסגיין וואס איז גורם עצירות. ווי עס קוקט אויס האט ער א פחד דערפון און וויינט שרעקליך ווען ער גייט יא ארויס.]

עס איז זייער וויכטיג תיכף צו טאן צו דער זאך און נישט פארנאכלעסיגן, ביז ס׳אנטוויקלט זיך און דער פראבלעם ווערט נאך גרעסער. מען קען נעמען נאטירליכע אדער מעדיצינישע מיטלען, אבער עפעס דארף מען זיכער טאן.

מיר זענען געגאנגען צו א ׳געסטראָענטעראַלאַדזשיסט׳ (gastroenterologists), וועמענס מומחיות ליגט אין דעם פארדייאונגס סיסטעם און ענליכס. אזא דאקטאר וועט מעגליך פארשרייבן ׳פייבער׳ (fiber), וואס מען קען אויך באקומען אין געזונט-געשעפטן.

עס זענען בעצם פאראן מערערע מיטלען און עצות — ׳סופּאַזיטאָריס׳ (suppositories), ׳לאַקסעטיוווס׳ (laxatives), און ׳ענימע׳ (enemas). מען קען אויך ניצן פליסיגקייט סופּאַזיטאָריס (liquid suppositories), וואס זענען אביסל גרינגער. איר קענט אויך געבן ספעציעלע טיי וואס זענען געווידמעט פאר עצירות. מאגניזיום איז אויך א גוטער מיטל קעגן עצירות.

אין א וואכן, דארף מען פרובירן וואס מען קען. עס איז זייער וויכטיג אז א קינד זאל אריסגיין כאטש איין מאל א טאג.

(-)

7546

רעקאמענדירט מיטל קעגן רויז-פראבלעם

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7240, וואס זוכט אן עצה וועגן כראנישע רויז-פראבלעמען. [אין תמצית: זוכט מענטשן וואס האבבן ערפארונג מיט אפטע ׳סעליולייטיס׳ (cellulitis) — א הויט אנצינדונג-רויז וואס מאכט זיך הויפטזעכליך אין די פערשט (sole) פונעם פוס און קומט מיט היץ און בלאטערלעך. עס פאסירט יעדע פאר וואכן און האלט אן פאר עטליכע טעג.]

לויט די דאקטוירים און פון אייגענער ערפארונג קען איך זאגן, איז קלאר אז די אינפעקציע כאפט זיך אריין דורך שפאלטנס אין צעבראכענער הויט. מען דארף זען עס אויסצוהיילן, ווייקן אין עסיג אדער באק-סאדא (baking soda), אפקראצן די שטיקלעך הויט מיט א ׳פומוס׳ שטיין (pumice stone), און דערנאך שמירן צוויי מאל א טאג מיט א שטארק-פעטן ׳מאָיסטשורייזער׳ (moisturizer), וואס מען קען באקומען אין געזונט-געשעפטן. בעז״ה וועט דאס פארמיידן די רויזן פון זיך אומקערן.

(*)

7547

מיטלען און אנווייזונגען וועגן מרס״א

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7237 וואס זוכט עצות פאר מרס״א. [אין תמצית: ליידט שטארק פון א מרס״א (MRSA) אינפעקציע וואס האלט אין איין צוריקקומען. געווענליכע אנטיביאטיק ארבעט נישט פאר דער אנטצידונג. זוכט עצות פון אנדערע מיט ערפארונג.]

ביי מיין יונגעלע האט זיך אנטוויקלט אן אויסשלאג (rash) אויף די הענט, און מיר האבן נישט געווואוסט צי עס איז ׳עקזעמע׳ (eczema) אדער ׳פאנגוס׳. מיר זענען געווען ביי דר. סיסער (Dr. Sisser) אין או-די-עי אין וויליאמסבורג, וועלכע האט דורכגעפירט א טעסט (skin culture) וואס האט געוויזן אז עס איז מרס״א. זיין קני זענען טאקע געווארן געשוואלן און ווי גענטאן, אבער מיר האבן עס באהאנדלט ווי מרס״א און געגעבן ׳באַקטים׳ (Bactrim) במשך עטליכע וואכן, ביז עס איז ב״ה אויסגעהיילט געווארן.

ביי אונזער פאל האט אויסגעזען אז דער מרס״א האט באויזן אריינצודרינגען אינעם בלוט, וואס האט אפגעפירט די אנטצינדונג צו אנדערע חלקים פונעם קערפער (systemic).

ווי באקאנט איז מרס״א אנשטעקיג און צעשפרייט זיך שנעל. דערפאר איז וויכטיג צו וואשן דאס באטרעפנדע פלאץ מיט א ספעציעלן זייף וואס הייסט ׳היביקלענס׳ (Hibiclens).

בדך כלל איז גוט צו געדענקען אז מרס״א קומט געווענליך מיט יסורים און עס טוט געווענטליך ווי, און אויב עס טוט נישט ווי איז עס לכאורה עפעס אנדערש. עס איז אייביג כדאי צו בעטן דעם דאקטער ער זאל מאכן א טעסט (skin culture), כדי צו קענען פעסטשטעלן אויף זיכער.

(-)

זייט 15»

איידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

קורצע פראגע? ליינער'ס גאזעט

7553

הויכער קאלעסטארעל ביי יונג מיידל

כ'האב א צען-יעריגע טאכטער וואס ליידט פון א הויכן קאלעסטארעל (cholesterol) שטאפל. דער ציפער פון איר 'על-די-על/לאָו דענסיטי ליפּאָופּראָטין' (low-density lipoprotein/LDL) שטייט ביי 139, וואס איז העכער פון דעם רעקאמענדירטן ציפער פון 100 ביז 129.

ווי דער דאקטער זאגט, קומט דער הויכער קאלעסטראלער אלס רעזולטאט פון צופיל 'ענימעל פעטנס' (animal fats), ווי פלייש און פעטע מילכיגע מאכלים. מיר וואלטן זייער דאנקבאר געווען צו באקומען מער אינפארמאציע איבער דעם פראבלעם בכלל און וואס מען קען טאן דערוועגן.

יישר כח.

(-)

7554

זוכט עצה פאר אומגעוועגליכן AMH און FSH שטאפל

מיר זוכן אן עצה פאר א יונגער פרוי וואס ווי טעסטן-רעזולטאטן ווייזן פארמאגט זייער א נידעריגן שטאפל עי-עם-עיטש (AMH), און א הויכן שטאפל עף-עס-עיטש (FSH).

יישר כח

(-)

7555

זוכט זויער טייג רעסעפי

איך זוך צו מאכן זויערטייג (sourdough), כדי צו קענען קאכן און באקן עסנווארג דערמיט וואס ווי באקאנט איז זייער געזונט. איך ווייס אז ס'איז ווייט פון גרינג עס ריכטיג אהערצושטעלן, און איך וואלט זייער געוואלט באקומען פינקטליכע אנווייזונגען וויאזוי עס צו מאכן.

אזוי אויך זוך איך רעסעפיס און אנווייזונגען וויאזוי צו קאכן און באקן עסנווארג מיט זויער טייג.

ביטע צוריקשרייבן צום 'המספיק גאזעט'.

יישר כח פון פאראויס.

(-)

7556

עצה וועגן Spasmodic Dysphonia Disorder

מיר וואלטן זייער מכיר טובה געווען פאר די וואס קענען אונז העלפן מיט מער אינפארמאציע ווי אזוי זיך אימציגיין מיט 'ספאסמאדיג דיספאוניע דיסארדער' (Spasmodic Dysphonia Disorder), דאס איז א דיסארדער וואס קלאפט אויס אויף די מוקסעלס ביי די מויל, וואס פון צייט צי צייט כאפט די מויל א ציטער פון דעם וואס די מוקסעל ציט זיך איין. אויב וויסט איר וואס ס'איז שייך צו טאן דערוועגן. ביטע רופט 718-384-2190

תזכו למצוות!

(-)

7557

עצה אדער ערפארונג וועגן פארמאכן אפענעם וואונד

מיין מאן האט אן אפענעם וואונד (open wound), וואס האט אים איבערגעלאזט מיט א לעכל אינעם אדער. די דאקטוירים רעקאמענדירן דורכצופירן א פראצעדור צוצומאכן דעם אדער און אזוי ארום אפשטעלן דעם בלוט-פלוס. אויב איר ווייסט פון אייגענער ערפארונג מער פרטים וועגן דעם פראצעדור, אדער איר קענט מיטטיילן נאטירליכע מיטלען צו פארמאכן אזא וואונד, וואלטן מיר זייער מכיר טובה געווען.

(-)

7558

קינד גייט מיט פיס אויף אריין

מיר זוכן א מיטל פאר אונזערס א דריי-יעריג קינד, וואס גייט מיט די פיס איינגעבויגן אויף אריין (toed-in). מיר ווייסן וועגן דעם עצה פון אים אנטאן א 'ברעיס' (brace), אבער מיר ווילן וויסן צי עס זענען פאראן אנדערע הילפס-מיטלען וויאזוי צו אדרעסירן דעם פראבלעם. מיר וואלטן זייער דאנקבאר געווען צו באקומען עצות וואס צו טאן דערוועגן.

תזכו למצוות.

(-)

ליינער'ס גאזעט קורצע מעטפער'ס

7559

מומחה רעקאמענדאציע פאר urinary incontinence

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7179, וואס בעט אן עצה פאר 'יורינערי אינקאנסטינענס' (urinary incontinence) [אין תמצית: א יונגע פרוי וואס האט קיינמאל נישט געליטן פון 'יורינארי אינקאנטיענענס' האט אנגעהויבן ליידן דערפון נאכ'ן האבן א קינד.]

איך ווייס פון א 'גענאַקאַלאַדזשיסט' (gynecologist) מיט א געוויסן מהלך פון דורכפירן א פשוט'ן פראצעדור (minor surgery), וואס עלימינירט דעם פראבלעם. איר נאמען איז דר. גיטי בענסינגער (Dr. Giti Bensinger). איר אפיס איז אין פלעטבוש, און דער טעלעפאן נומער איז 718-627-8846.

(*)

7560

מיטלען 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.]

כ'קען פארשלאגן דריי מיטלען וואס קענען מעגליך העלפן. 1. טרינקען אסאך וואסער, 2. נעמען 'אַסידאַפאַליס' (acidophilus), וואס מען קען קויפן א געוועגליכע געזונט-געשעפטן, און 3. קנאבל. דאס זענען דריי ווירקזאמע מיטלען, וואס וועלן בעז"ה אייך העלפן פטור ווערן פון דער ווערים-צרה.

(-)

7561

רעקאמענדירט אקיופאנקטשוריסט

אין רעאקציע צו בריוו #7160, וועלכער זוכט א רעקאמענדאציע פאר א געניטן און פארלעסליכן (acupuncturist) 'אַקיופּאָנקטשוריסט' אין ניו יארק סיטי אדער דער אומגעגנט.

איך ווייס פון אזא מומחה וואס איז זייער טויגליך און פארלעסליך. דער נאמען איז דר. ליאָו (Dr. Liu), און דער טעלעפאן נומער איז 212-397-8988.

מיט הצלחה!

(-)

7562

עצה פאר פארשטאפטער נאז

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

ס'איז מעגליך אז דער פראבלעם קומט פון צופיל שליים וואס האט זיך אנגעלייגט אינעווייניג. אויב דאס איז טאקע דער גורם, איז אפשר כדאי צו נעמען אין באטראכט שטימע טעראפי (voice therapy). דאס קען מעגליך העלפן אפ'פטר'ן דעם שליים, וואס וועט עלימינירן דעם פראבלעם איז דער נאז.

(-)

7563

שניידן נעגל העלפט 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.]

איך האב זיך געמאטערט מיט ווערים-צרה, און פון אייגענער ערפארונג קען איך אייך זאגן אז שניידן די נעגל איז א שליסל אין עלימינירן דעם פראבלעם. איינמאל איך האב אנגעהויבן שניידן די נעגל פון די קינדער וועכנטליך, זענען די ווערים ממש פארשוואונדן געווארן.

(-)

ליינער'ס גאזעט

«זייט 13

7548

רעקאמענדירט מרס"א מומחה

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7237 וואס זוכט עצות פאר מרס"א. [אין תמצית: ליידט שטארק פון א מרס"א (MRSA) אינפעקציע וואס האלט אין איין צוריקקומען. געווענליכע אנטיביאטיק ארבעט נישט פאר דער אנטצידונג. זוכט עצות פון אנדערע מיט ערפארונגן.]

מיר האבן ב"ה געהאט אויסנאמע הצלחה מיט דר. זאָרן (Dr. R. Zorn) פון 'פאָרסטער קייראָפּראַקטער' (Forster Chiropractor). זי האט אויך אויסגעארבעט אן עסן-רוטין, דורכ'ן דורכפירם פראבעס אויף די מאכלים וואס מען עסט רעגלמעסיג. דער טעלעפאן נומער איז 516-695-3559.

דר. זארן איז אויך געווען א גוטער שליח פאר א פיצל קינד, וואס האט נישט געקענט פארטראגן דעם מעדיצין פאר 'עסיד ריפלאקס'. עס איז געווען ממש וואונדערליך צו זען ווי דאס קינד איז ב"ה געהאלפן געווארן.

(-)

7549

Lovenox צו פארהיטן קעגן בלוט קלאַט

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 געווארן, און ס'האט זיך ארויסגעשטעלט צו קומען פון א בלוט פארגליווערונג (blood clot). דער דאקטאר הייסט נעמען רעגלמעסיגע איינשפריצן פון 'לאָווענאָקס' (Lovenox). וויל הערן פון אנדערע מיט ענליכע ערפארונגען.]

ביי מיר האט זיך געמאכט די זעלבע זאך, און דער דאקטאר האט מיר אנגעוויזן צו נעמען יעדע צוויי וואכן א 'די דיימאנד' טעסט (D. Diamond Test), וואס אונטערזוכט די מאס 'דיקקייט' פונעם בלוט. אויב דער טעסט ווייזט אז דאס בלוט איז צו געדעכט, וואס מיינט אז די ריזיגע אז אביסל בלוט זאל פארגליווערט ווערן איז העכער, דארף מען טאקע יא נעמען 'לאָווענאָקס' (Lovenox).

(-)

7550

רעקאמענדאציעס פאר שפעטער אנטוויקלונג

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

די ערשטע זאך איז, אנצוקוקן דאס קינד ווי עס איז דאס קלוגסטע און בעסטע, אז ער איז פונקט אזוי גוט און מען האט אים פונקט אזוי ליב ווי די אנדערע קינדער. און מען זאל עס טראכטן מיט אן אמת, און טאמער פילט מען אביסל אנדערש זאל מען טאן פעולות, ווי קישן און האלזן דאס קינד נאך אסאך מער, ביז ס'וועט ארייגיין און מען וועט באמת ליב האבן דאס קינד. א קינד שפירט די זאכן אפילו אויב ער איז גאר יונג, און וועט א קינד שפירט אז מען קוקט אים אראפ און מען באטראכט אים אלס ווייניגער ווי די אנדערע קינדער, ווערט עס דערפון צעקלאפט און עס נעמט אים אוועק די כוחות און מוט פון פרובירן. עס נעמט אוועק די זעלבסזיכערקייט, וואס איז דא זייער א וויכטיגע זאך!

אויך זאל מען ניצן דעם אייגענעם שכל און זיך נישט פארלאזן נאר אויף די דאקטוירים, מען זאל אליין טראכטן וואס נאך מען קען טאן פאר'ן קינד. א מולטי-ויטאמין (multivitamin) איז אייביג גוט. זאכן ווי עסן געזונט, מיט וואס ווייניגער צוקער, און געהעריג שלאפן, שפילן אויך א ראלע. פיש-אויל קען אסאך העלפן. איך האב אמאל געהערט אז אויב נעמט מען פיש-אויל אין צוגאב צום מעדיצין, ארבעט אפילו דער מעדיצין פיל בעסער.

מיט'ן אויבערשטנ'ס הילף וועט איר זען פון אים אסאך נחת און האבן אלעס גוטס.

(-)

7551

רעקאמענדירט מרס"א מומחה

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7237, וואס זוכט עצות פאר מרס"א. [אין תמצית: ליידט שטארק פון א מרס"א (MRSA) אינפעקציע וואס האלט אין איין צוריקקומען. געווענליכע אנטיביאטיק ארבעט נישט פאר דער אנטצידונג. זוכט עצות פון אנדערע מיט ערפארונג.]

אין 'אסיסע אורדזשענט קעיר' (Asisa Urgent Care) אין ווילליאמסבורג איז דא א ספעציאליסט מיט'ן נאמען דר. אפרים זולער (Dr. Efraim Zuller), וועלכער איז א גרויסער מומחה אויף מרס"א וואונדן.

ער איז געווען פאר מיר א שליח מן השמים ווען די מרס"א אנטצינדונג איז זיך בליץ-שנעל צעווואקסן אויף א געפארפולן פארנעם. כ'בין געווען זיכער אז איך וועל זיין געצווואונגען צו גיין אין שפיטאל. נאך עטליכע באזוכן ביי דר. זולער איז די אינפעקציע געברענגט געווארן אונטער קאנטראל און האט בחסדי ה' זיך מער נישט אומגעקערט.

אגב, האב איך דורכאויס דער זעלבער צייט זיך אויך געוואנדן צו א מומחה אין נאטירליכע היילי-מיטלען, וועלכער האט געגעבן זיינע רעקאמענדאציעס. איך האב ביידע נאכגעפאלגט און אינאיינעם האבן זיי געברענגט די ישועה.

יהי רצון אז דער ליינער זאל האבן די זעלבע גוטע רעזולטאטן.

(*)

7552

בליטש-באד קעגן מרס"א

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7237, וועלכער מוטשעט זיך מיט מרס"א; ער האט באקומען עצה זיך צו באדן אין וואסער געמישט מיט בליטש (bleach), און וויל הערן פון אנדערע מיט ערשטהאנטיגער ערפארונג צי דאס ארבעט טאקע.

יא, עס ארבעט! איך פלעג זיך מאטערן מיט דער זעלבער מרס"א-צרה און אלע וויטאגן און שווערigקייטן וואס קומען דערמיט. ביי מיר איז די ישועה געקומען טאקע ממש מיט דעם מיטל. איך האב שוין פרובירט דעם מיטל עטליכע מאל, און פון אייגענער ערפארונג קען איך מעיד זיין אז עס ארבעט. דער בליטש איז געמאכט פון שארפן מאטעריאל און הרג'עט די באקטעריע אויפ'ן פלאץ. איינמאל די באקטעריע איז טויט, ווערט די אינפעקציע פארהיילט בעז"ה.

(-)

המספיק נייעס

'עפטער-סקול רעספיט פראגראם' אין 'המספיק אוו אראנזש' ברענגט אראפ **לעבעדיגע בעלי חיים** צו אונטהעראלטן קינדערלעך

א צופרידענער שמייכל - אן קיין שום דאגות "אויפן קאפ"

לויטערע קינדערלעך, פונעם עפטער סקול רעספיט פראגראם דורך המספיק אוו אראנדזש קאונטי לערנען וויכטיגע לייף סקילס דורך א נאנטע באגעגעניש מיט בעלי חיים

אך, די רואיגע צופרידנקייט אויסגעגעסן אויפן פנים - נשמה שפראך פון צוויי נשמות

'ער טויג אויף כפרות' זאגט מען אפט אויף אן הינדל, אבער פאר די קינדער פונעם 'המספיק אוו אראנזש' 'רעספיט' פראגראם זענען די הינדלעך מער פון דעם, זיי זענען אויך א געשמאקע און באלערנדע אונטערהאלטונג, און געוואונטשענע געסט אינעם פראגראם. ווי עס האט זיך ארויסגעשטעלט וועז א סטאדע הינדלעך זענען געקומען באזוכן און די קינדער האבן זיך דערקוויקט זיך צו נענטער באקענען מיט די וואונדערבארע באשעפענישן.

דער עפטער-סקול רעספיט פראגראם איז א וואירימע צווייטע היים פאר טייערע קינדער מיט ספעציעלע געברויכן וועלכע געפונען זיך איבער'ן טאג אין א מסגרת, אבער אין די אוונט שטונדן - און אין טעג וואס עס איז נישטא קיין שולע - קומען זיי פארברענגן אונטער די אויפזיכט פון א געטרייע און ליבליכע שטאב וואו זיי פארברענגן און לערנען אין א גאר געשמאקע און וואירימע אטמאספערע.

די בענעפיטן פון דעם פראגראם זענען אויך גאר שטארק פאר די טייערע עלטערן וועלכע קענען אביסל אפאטעמען פון די הייליגע ארבעט וואס זיי לייגן אריין וואוסנדיג אז די קינדער זענען אונטער א גוטע און געטרייע אויפזיכט, און דער פראגראם לייגט טאקע א שטארקע דגוש צו העלפן די עלטערן אין יעדע וועג וואס איז נאר שייך, און מען ארבעט אינאיינעם מיט די משפחות.

אויסער דעם איז דאס אויך א געלעגנהייט פאר די טייערע קינדער צו אנטוויקלן זייערע ידיעות איבער פארשידענע ענייגים, מען לערנט איבער שבת און ימים טובים, איבער געזונטהייט, היסטאריע, און פארשידענע פראקטישע זאכן וועלכע העלפן זייער אנטוויקלונג און וואוקס און עס וועט זיי אי"ה צונוץ קומען פאר א גאנץ לעבן.

וויבאלד עס איז אן 'עפטער-סקול' פראגראם פעלט זיך אויס ספעציעלע געטריישאפט און קרעאטיוויטעט, און דאס לערנען גייט געקניפט און געבינדן מיט אונטערהאלטונג, אריינגערעכנט אויספלוגן צו פארשידענע ערטער וואו די קינדער קענען לערנען פון אייגענע ערפארונג פארשידענע ענייגים, ווי למשל א שפאציר אין נאטור, אדער אויף א פארם וואו זיי קענען לערנען איבער בעלי חיים און איבער עסן געזונט א.א.וו.

דעריבער קומען טאקע פאר כסדר פארשידענע אויספלוגן און באזוכן אויף וועלכע די קינדער קוקן שטארק ארויס, אבער אצינד האבן עס די געטרייע שטאב געגומען א שטאפל ווייטער און אנשטאט נעמען די קינדער צו א פארם האבן זיי געברענגט דעם פארם צו די קינדער, אבער נישט קיין גאנצע פארם, נאר א סטאדע הינדלעך וועלכע זענען געקומען באזוכן דעם פראגראם.

דאס זיך צו באקענען פון די נאנט מיט בעלי חיים איז א וויכטיגע און באלערנדע ערפארונג, צו זיך נענטער באקענען מיט נאטור און מיט'ן באשעפער'ס וועלטל, צו פארשטיין וועז מען זאגט 'הנותן לשכוי בינה' מיט א נייעם ליכט. אבער דאס איז נישט בלויז אינטערעסאנט און באלערנד, נאר אויך גאר בייהילפיג מיט'ן אנטוויקלונג און וואוילזיין פון קינדער, און אין די לעצטערע יארן איז שטארק פאפולער דער פעלד פון 'בעלי חיים טעראפי.'

דער באזוך פון די הינדלעך האט טאקע אויך געברענגט אינטערעסאנטע רעזולטאטן, טראץ וואס פון אנהייב זענען טייל פון די קינדער געווען עטוואס דערשראקן פון די קוויטשעדיגע און רוישיגע הינדלעך, האבן זיי אבער צוביסלעך זיך צוגעוואוינט דערצו און ביז א קורצע צייט האבן אלע קינדער געמוטליך און געשמאק פארברענגט מיט די הינדלעך און זיך אפגעגעבן מיט זיי, זיי אויפגעהויבן, ארומגעטראגן, געגעבן צו עסן און אפילו ארומגעוואשן, 'יעדער איינער האט גענומען א חלק אין זארגן פאר די הינדלעך און פארשטייט זיך דערנאך געוואשן די הענט כדי צו אויפפאסן אויפ'ן אייגענעם געזונט.

לויט ווי די דירעקטארין מרת. שניצער געבט איבער פאר'ן גאזעט אז דאס איז בלויז איין ביישפיל פון פארשידענע אונטערנעמונגען וועלכע זענען געצילט צו נענטער ברענגען די וועלט פון בעלי חיים פאר די קינדער, א זאך וואס האט פארשידענע בענעפיטן. "עס איז געווען א וואונדערבארע ערפארונג פאר די קינדער, זיי האבן מורא'דיג הנאה געהאט און פרעגן פראגראם מיט גרויס איבערגעבנקייט. הנותן לשכוי בינה.

בס"ד

Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

די בעסטע פלאץ
פאר אלע אייערע
גרופ-אינשורענס
געברויכן

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

ושמע קול תפילתנו:

תלמידים פון ישיבה תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד טוט אפרעכטן הייליגע תפלות פאר כלל ישראל צום בעפארשטייענדן נייעם יאר

תלמידים שטאטן אפ הארציגן באזוך ביים ציון פונעם חסיד'ישן צדיק, באקאנט אלס דער מלאך, וואו מען האט מתפלל געווען פאר גאנץ כלל ישראל פאר א זיסע, לעכטיגע, נייע יאר

דער באזוך פון תלמידי ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי ביים ציון פונעם הייליגן מלאך, אויסצובעטן פאר כלל ישראל א שנת גאולה וישועה. **רעכטס:** די תלמידים ביים שופך שיח זיין אויפן ציון. **לינקס:** מצבת קדשו פונעם הייליגן מלאך

יעדע תפילה פון א איד איז הייליג, אבער פיל העכער וואס ווערן געבעטן למען הכלל והפרט. אט אזעלכע תפילות האט ישיבה תורה וחסד, שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי צוגעשטעלט פאר כלל ישראל ביי דעם געהויבענעם באזוך וואס זיי האבן אפגעראכטן ביים ציון פונעם הייליגן מלאך. המספיק אוו ראקלענד האט ערמעגלעכט פאר טייערע תלמידים פין ישיבה תורה וחסד צי פוקד זיין קברי צדיקים דא אין אמעריקע. פארשטייט זיך אז דאס אלעס קומט צי פארדאנקען די חשובע סטעף פונעם דעי העב וואס לייגן אריין אין די תלמידים רייכע ידיעות וואס ברענגט ארויס און די תלמידים דעם ריכטיגן געפיהל צו גדולים ובפרט פון די פריעדיגע דור.

נאך אין דער אלטער היים איז ער באקאנט געווארן אלס 'דער מלאך', צוליב זיינע אויסטערלישע מדרגות בענייני קדושה וטהרה. געהייסן האט ער ר' חיים אברהם דוב בער הכהן לעווין זצ"ל. דער מלאך איז געבוירן בערך בשנת תר"כ, צו ליובאוויטשער חסידים, און איז נאך אלס קליין קינד פאר'יותמ'ט געווארן פון זיינע עלטערן. ער איז נאכדעם אויפגעוואקסן ביי זיין פעטער, וועלכער האט אים גענומען צו כמה פון די חבד'סקער רביים.

אין זיינע שפעטערע יארן, אין תרפ"ג, איז ער אריסגעקומען קיין אמעריקא, נאך וואס ער האט אנגעהויבן זאגן קלארע דיבורים אז דאס גאנצע אייראפעאישע יודנטום גייט חלילה אונטערגיין. דאהי איז ער געווארן רב אין די נוסח אר"י שול אין בראנקס, וועלכע איז געגרינדעט געווארן דורך חסידי חב"ד ניעזשין, און ער איז שוין געבליבן דארטן רב ביז צו זיין פטירה אום שבועות שנת תרצ"ז, וועו ער איז געקומען למנוחות אינעם ביה"ח אין לאָדיי ניו דזשוירזי, אינעם חלקה וועלכע האט געהערט פאר זיין קהילה.

אין די לעצטערע יארן פון זיין לעבן האבן זיך א גרופע חסידים פון ווילימסבורג צוגעשארט צום מלאך. געווען איז דאס ווען א גרופע ערליכע בחורים, וועלכע האבן געלערנט אין ישיבה תורה ודעת אין ווילימסבורג, אנגעפירט דורך הרה"ח ר' זאנוויל געדנער ע"ה, האבן געזוכט א מנהיג, איינער וועלכער זאל זיי מדריך זיין אין עבודת ה', וויאזוי זיך צו פירן, טאקע דא אין אמעריקא, אבער אויפן אלטן דרך פון ערליכע אידן אין דער אלטער היים אין אייראפע.

דעמאלס האט ר' זיינוויל, בהשגחה פרטית, געטראפן דעם מלאך, און אזוי איז דער אונגארישער ר' זיינוויל געווארן א חסיד און תלמיד פון דעם רוסישן מלאך, ברענגענדיג מיט זיך נאר בחורים פון די ישיבה, און אזוי ארום איז געשאפן געווארן די באקאנטע חבורה פון עובדי השם, וועלכע ווערן ביז היינט געראפן מיט'ן צונאמען: "די מלאכים".

נאך א תקופה אבער, האבן די חבורה געעפנט זייער אייגענע ישיבה, נתיבות עולם. אין יענע תקופה זענען נישט געווען קיינע ישיבות אין אמעריקא און 'אלע' אמעריקאנער אידישע בחורים זענען געגאנגען, אדער ארבעטן, אדער אין קאלעדזש, און דערנאך פארפאלן געווארן אינגאנצן פון אידישקייט. די ישיבה תורה ודעת האט דאס אנגעהויבן טוישן. הצדיק ר' שרגא פייוול מענדלאוויטש זצ"ל פלעגט איבערצייגן עלטערן צו שיקן זייערע בחורים אין די ישיבה, אנשטאט אין קאלעדזש, און אזוי ארום זענען געבליבן ערליכע דורות פון די תלמידים.

און יענע תקופה האט דער מלאך באפוילן זיינע תלמידים צו עפענען אן אייגענער ישיבה, וואו זיי זענען געזעצן און געלערנט גאר פלייסיג, מיט א ריכטיגן, פארצייטישן, חסיד'ישן ברען. פון דעם איז שפעטער געגרינדעט געווארן די קהילה, נתיבות עולם, באקאנט אלס 'די מלאכים'.

די קהילה האט במשך די יארן געהאט גאר חשוב'ע רבנים, ווי הרה"צ ר' יעקב שארר זצ"ל, און הרה"צ ר' מאיר וועבערמאן זצ"ל, און זיי האבן אויפגעשטעלט גאר חשוב'ע שטובער. עד היום הזה גייט אן די קהילה אין ווילימסבורג און אין מאנסי, וואו זיי פירן זיך נאך לויט די מנהגים פון זייער רבי און גרינדער, און אזוי אויך האלטן זיי אן זיין דרך אין אידישקייט, זיך צו פירן אויפן העכסטן דרגא אן קיין שום פשרות.

עס איז זעלבסטפארשטענדליך אז דער ציון פון אזא איש קדוש, וואס האט אוועק געשטעלט דעם ערשטן פערמאנענטן, פארצייטישן חסיד'ישע קהילה על אדמת אמעריקא, זאל ווערן א מקום וואס ציעט ערליכע אידן צו קומען דארט דאוועננן, מתפלל זיין צום באשעפער און זיך אויסגיסן דאס הארץ איבער די צרות הכלל והפרט, בעטנדיג ביים רבונו של עולם געהאלפן צו ווערן בזכותו הגדול פון דעם גרויסן צדיק השוכן שם.

צווישן די פולע באזוכער וועלכע קומען דארט אויסגיסן זייערע הערצער, האבן זיך לעצטענס געציילט דוד און יצחק, צוויי תלמידים פון ישיבה תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי.

אויך זיי, דוד און יצחק, האבן געהערט פון דעם הייליגן צדיק וועלכער ליגט דא נישט ווייט פון מאנסי, אינגאנצן בערך א האלבע שעה צו פארן, און זיי האבן אויסגעדריקט זייער גרויסן באגער צו קענען שופך שיח זיין אויפן ציון פון אזא קדוש עליון וואס אזעלכע צדיקים ווי דער חפץ חיים און ר' חיים בריסקער האבן פאר אים געהאט דרך ארץ.

ווי דער דעי העב מענעדזשער, ר' פנחס קנאפלער דערציילט, האבן זיי געבעטן צו גיין, און כמנהג המספיק, וואס איז דא צוצושטעלן אלעס פאר זייערע תלמידים, האט מען עס תיכף צוגעשטעלט. זיי האבן באזוכט דעם מקום קדוש און געזאגט דארט תהלים, בעטנדיג א ישועה פאר גאנץ כלל ישראל.

המספיק האום-קעיר
גאזעט

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

רייכע ערקלערונג אויף די רייכע סערוויסעס פון המספיק האום קעיר

א בילד רעדט מער פון טויזענט ווערטער! איז שוין אן אלטער סלאגאן און עס איז אויך אמת. פון דער אנדערער זייט אבער פארמאגט א בילד א חסרון. דער מענטשליכער מח טוט זייער שנעל אויספארמען א מעסעדזש איבער וואס דער בילד וויל אים דא איבערגעבן, און דער מעסעדזש איז אפטמאל נישט אינגאנצן ריכטיג.

נישט אנדערש איז מיט רעקלאמעס, וועלכע זענען באגרעניצט אין פלאץ. דערפאר וועלן מענטשן אלעמאל פרובירן אויפצוקומען מיט גוטע געדאנקען וויאזוי אריבערצופירן א וואס ברייטערן מעסעדזש אין א געצוימטע רעקלאמע.

מיר זענען זיכער אז איר האט שוין געזעהן די רעקלאמעס פון המספיק האום קעיר, מיט די שיינע בילדער פון אן עלטערער איד מיט זיין ברייטן, ליבליכן שמייכל, וועלכע טוט זיכער, נאטורליך, אויפברענגען ביי אייך וואריימע געפיהלן פון א זיסער זיידע וועלכער דערציילט זיסע זכרונות פונעם זיסן אמאל.

צומאל קען זיך אבער איינעם דאכטן אז דאס איינציגסטע וואס המספיק האום קעיר טוט, איז צושטעלן הילף פאר אלטע אידן און אידענעס. פאר זיידי און באבי, וועז זיי קומען אויף די עלטערע יארן און דארפן צוקומען צו הילף פון אנדערע.

דער אמת איז אבער נישט אינגאנצן אזוי. אוודאי איז המספיק האום קעיר דא צו העלפן זיידי און באבי אויף די עלטערע יארן. אבער אויך פילע יונגע מענטשן זענען בארעכטיגט צו גענעסן פון די סערוויסעס פון המספיק האום קעיר. מיר דא אין המספיק גאזעט, ווילן אייך מודיע זיין איבער דעם רייכערן אויסוואל פון סערוויסעס וואס המספיק האום קעיר שטעלט צו, פאר אלע וואס דארפן עס האבן.

אין קורצן, די עיקר זאך וואס המספיק האום קעיר טוט איז, אז זי שטעלט צו 'עידס', העלפערס, וועלכע קומען צו מענטשנ'ס הייזער זיי צו באדינען מיט די הילף וואס זיי דארפן.

וועלכע סארט 'העלפערס' מען שיקט, דאס וועגדט זיך שוין אין וועלכע סארט הילף דער באטרעפנדער דארף. ע"פ רוב רעדט זיך עס טאקע פון עלטערע אידן וועלכע דארפן די סארט הילף, אבער נישט אלעמאל. עס זענען פארהאן גענוג יונגערע מענטשן וועלכע דארפן אנקומען צו הילף פון אנדערע, צוליב סיי וועלכע באגרעניצונגען. ספעציעל נאך אן עקסידענט אדער אן אפעראציע. און אמאל בלויז אכטונג צו געבן אויף זיי.

אין רוב פעלער וועט המספיק האום קעיר ארויסשיקן וואס מען רופט א האום העלט עיד (עיטש. עיטש. עי), וועלכער וועט העלפן דעם מענטש מיט אלע געזונט זאכן וואס עס פעלן זיך אויס ביי אים. אבער עס איז פארהאן אויך אנדער סארט עיד, א פערסאנעל קעיר עיד (פי. סי. עי.), וועלכער פארמאגט נישט אזויפיל טרענירונג ווי דער האום העלט עיד, און דער סארט עיד וועט ארויסגעשיקט נאר אין אזעלכע פעלער ווי דער באטרעפנדער דארף בלויז צוקומען צו לייכטע הילף.

עס איז זעלבסטפארשטענדליך אז נישט ביי יעדן איינעם איז דער מצב די זעלבע, אזוי אויך די שעות פון טאג אויף וועלכע מען דארף דעם באהעלפער, איז אויך נישט די זעלבע. עס איז אלס געוואנדן אין וויפיל דער מענטש קען זיך אליינס אן עצה געבן, און זיך אפגעבן מיט זיינע פערזענליכע געברויכן אן קיין הילף.

טייל מענטשן ווערן נאר קוואליפיצירט אויף עטליכע שעות אין טאג, בשעת ווען אנדערע קענען ווערן באשטעטיגט אויף דעם גאנצן טאג. אין געוויסע פעלער קען מען אפילו באקומען די סארט הילף פאר גאנצע 24/7.

אין פעלער אבער, ווי דער קליענט איז אריבער א שווערע זאך, ווי צב"ש, א סטראוק רח"ל, אדער א שווערער עקסידענט, און דער מענטש דארף א פיל העכערער לעוול פון הילף, איז אויך מעגליך ארויסצושיקן א נוירס, וועלכע פארמאגט שוין א פיל העכערער לעוול פון טרענירונג, און אין פעלער ווי דער געברויך איז נאך מער, קען מען אפילו שיקן טעראפיסטן. למשל, וועז מען דארף פון פריש אויסלערנען דעם מענטש צו גיין, זיך אנטון, אדער אנדערע טאג טעגליכע פונקציעס, וועלכע זענען ביי אים געשעדיגט געווארן דורכאויס די מחלה אדער עקסידענט.

אויך דעם זענען פארהאן צוויי פראגראמען, די ערשטע איז ען. עיטש. טי. די. פראגראם, וועלכע איז בעיקר פאר עלטערע מענטשן, וועלכע קענען זיך שוין נישט אליינס אן עצה געבן, אבער ווילן פארט בלייבן וואוינען אינדערהיים און נישט אריינגיין אין א נוירסינג היים, די מענטשן וועלן בדרך כלל באקומען א עיד זיי צו העלפן פאר 24/7. די צווייטע פראגראם איז די טי. בי. איי. פראגראם, וועלכע איז געמאכט מער פאר מענטשן האבן געליטן פון א שווערע איבערגאנג אויפן מח, ווי אן עקסידענט אדער סטראוק רח"ל, אויך די מענטשן וועלן געוועלנליך באקומען א ספעציעל געלערנטע עיד פאר 24/7.

לכאורה אבער איז נאך דער וויכטיגסטער פראגראם פון המספיק האום קעיר, דער סי די פעס (סי. די. פי. עי. עס.) פראגראם. דער דאזיגער פראגראם – וועלכער איז וויכטיג פאר רוב מענטשן – איז ספעציעל נוצליך ביי היימישע אידן. מיר וואקסן אויף מיט אזא הויכן דרגא אין כיבוד אב ואם, אז גאר אפט מאכט זיך אז די קינדער און אייניקלעך, זענען סייוויי די וואס געבן זיך אפ מיט'ן טאטן אדער זיידן בקביעות, אפילו אן באקומען באצאלט, נאר פשוט אלס כיבוד אב ואם.

דער זיידע וואלט זיך אפילו געשפירט אומבאקווועם מיט א פרעמדן, אבער דוקא מיט'ן זון, אדער אייניקל, שפירט ער זיך גאר באקווועם. און טאקע פאר דעם איז דער סי די פעס פראגראם געמאכט. אז איינמאל מען ווערט באשטעטיגט פאר דעם פראגראם, קען ווייטער דער זון, אדער אייניקל, אדער סיי וועלכער בן משפחה, ווייטער טון די ארבעט און באדינען דעם טאטן אדער זיידן, אבער פון יעצט און ווייטער ווערט ער באצאלט דערפאר דורך המספיק האום קעיר. אזוי קען ער זיך אינגאנצן אוועק געבן פאר דעם זיידן, און נישט דארפן זארגן איבער דעם פאר די צייט ווען ער דארף גיין ארבעטן ערגעץ אנדערש צו ברענגען פרנסה.

וואס עס פעלט אבער יא אויס אין אלע פעלער איז, אז דער מענטש זאל האבן מעדיקעיד, און פארשטייט זיך, אז מען דארף קענען באווייזן אז מען דארף טאקע צוקומען צו די הילף. אויב האט מען דאס, קען המספיק צושטעלן די נויטיגע הילף. (אין פעלער וואס מען האט נישט מעדיקעיד, קען המספיק צוהעלפן מיט די אפליקאציע פראצעדור)

פאר אלע אויבנדערמאנטע סערוויסעס, רופט אריין צו *המספיק האום קעיר* אויף *855-426-2774* עקסטענשאן *700*.

מערערע שטודיעס צייגן אויף די אויסטערלישע געזונטהייט בענעפיטן פון אָמעגאַ 3

ודגי הים בידכם נתנו, זאגט די תורה, געבנדיג אונז רשות צו עסן פיש. די תורה זאגט אונז אויך וועלכע פיש זענען כשר און מיר מעגן זיי עסן. פון דעמאלס אן האבן מיר אלעמאל געוויסט אז פיש איז געזונט, פאר'ן גוף און פאר'ן נפש. נישט אומזיסט האבן פריערדיגע צדיקים אויסגעשטעלט אז ביי יעדע סעודת מצוה, שבת, יום טוב, אדער סיי וועז, זאל מען עסן פיש.

צווישן די פילע סארט כשר'ע פישן איז גאר באקאנט דער סעלמאן פיש, אדער ווי צדיקים פלעגן עס אנרופן, דער 'לאקס'. פילע צדיקים האבן זאגאר מקפיד געווען צו עסן א לאקס ביי די שבת'דיגע סעודות, און וועז זיי האבן עס נישט געהאט האט עס געברענגט פילע עגמת נפש.

אבער אין די לעצטערע יארן זענען פילע דאקטוירים און וויסנשאפטלער אויך אויפגעקומען אויף געוויסע מעלות פון דעם סעלמאן/לאקס פישל. נעמליך, אז עס פארמאגט אין זיך אסאך פון דעם פעטנס וואס איז באקאנט געווארן אלס אמעגא 3. אין די פארשונגען האבן זיי פעסטגעשטעלט אז דער באשטאנדטייל, אמעגא 3, איז אזוי געזונט, אז יעדער מענטש דארף דאס אריינעמען אין זיך. און פאר די וועלכע האבן נישט אזוי ליב סעלמאן (אדער קענען זיך עס נישט ערלויבן), האט מען ספעציעל צוגעשטעלט טאבלעטן פון אמעגא 3, צו פארבעסערן דאס געזונט.

די געזונט בענעפיטן פון אמעגא 3 זענען כמעט ענדלאז, און ווי מער מען שטודירט

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

פרישע ערפינדונג: **א פליסיגע באנדאזש** אויף בראנד-וואונדן **צייגט אויסטערלישע רעזולאטן**

דער באנדאזש איז אן אור-אלטער מיטל צו היילן א וואונד, מען לייגט ארויף אביסל זאלב מיט א באנדאזש און מען האפט אז דער וואונד פארהיילט זיך און די הויט וואקסט צוריק. אבער א פירמע מיט'ן נאמען 'נענא-מעדיק' זוכט צו ברענגען א רעוואלוציע אין דעם פעלד און טוישן די וועג וויאזוי מען באהאנדלט ערנסטע הויט וואונדן און עס ווערט שוין גענוצט אין עטליכע שפיטעלער מיט אויסטערלישע רעזולטאטן.

די פארשער וועלכע האבן געגרונדעט דעם פירמע האבן אנטוויקלט א 'ספרעי' וועלכע מען שפריצט ארויף דירעקט אויף די וואונד, דער ספרעי ערצייגט א מאטריאל וועלכע קוקט אויס ווי הויט און שפירט זיך ווי הויט, און באדעקט גענצליך דעם וואונד ביז די נאטורליכע הויט וואקסט צוריק אונטער דעם און עס שיילט זיך אפ.

דער ספרעי אנטהאלט א פליסיגקייט וואס פארמאגט נענא-פאלימערס – דאס הייסט ארגאנישע מאלעקולס וועלכע האבן אן ענליכע צוזאמענשטעל צום מענטשליכן הויט, און דאס ווערט באהאפטן צו די וואונד אויף זייער א שטארקן אופן, און באשיצט עס פון באקטעריע און אויסערליכע באצילן פיל בעסער ווי באנדאזשן און זאלבן, און אזוי ארום קען זיך דער וואונד היילן גאר שנעל.

דער ערפונדער פונעם פאטענט זאגט אז א באנדאזש האט נאך א פראבלעם, נעמליך אז די פרישע הויט וואס וואקסט איז זייער האקל און ווערט געשעדיגט פונעם באנדזש, און דעריבער בלייבט א צייכן, מיט דעם נייעם טעכנאלאגיע זענען די אויסזיכטן אז עס בלייבט א שטענדיג צייכן פיל ווייניגער.

איינע פון די הויפט מעלות איז אז דער פאלשער שיכט פון הויט איז דורכזיכטיג, און מען קען קלאר זען ווי עס האלט און אויב עס פארהיילט זיך אן דעם וואס מען דארף אראפנעמען דעם באנדאזש, א זאך וואס קען זיין שרעקליכע יסורים, ספעציעל ווען עס האנדלט זיך פון ערנסטע בראנד וואונדן וואס שיילן אפ דעם הויט.

אזוי אויך איז דער 'נענא-מעדיק' ספרעי וואסער-פרוף, מען קען גיין אין שאוער אדער אין מקווה און מען דארף זיך נישט זארגן איבער דעם באנדאזש. דאקטוירים זענען גאר אנציקט איבער דעם ערפינדונג און זאגן אז דאס קען ווערן דער סטאנדארט צו באהאנדלן בראנד וואונדן איבער די גאנצע וועלט צוליב איר פראקטישקייט און עפעקטיווקייט. ★

דער מאשין וועלכער לייגט ארויף דעם פליסיגן באנדאזש וועלכער ברענגט א דורכברוך אין באהאנדלן בראנד וואונדן.

עטליכע **עף-די-עי עקספערטן רעזיגנירן אלס פראטעסט** פאר'ן באשטעטיגן **אלצהיימער מעדיצין**

וואשינגטאן - ווי באריכטעט אין פאריגן גאזעט האט די עף-די-עי באשטעטיגט צום ערשטן מאל א דראג וועלכע פארשפרעכט צו באהאנדלן אלצהיימערס. דער דראג 'אדולהעם' האט געקריגן 'עמערדזשענסי באשטעטיגונג' צוליב איר שטארקע וויכטיגקייט פאר מיליאנען וואס קענען גענישן דערפון. אבער אין די וואכן נאך די באשטעטיגונג קומען אפיר קאנטראווערסיאלע באריכטן דערוועגן, און פילע עף-די-עי עקספערטן באשולדיגן אז דער באשטעטיגונג איז געווען אביערגעאיילט און אונטער דרוק פון די דראג פירמע 'בייאגאן' וועלכע איז ערווארטעט צו פארדינען ביליאנען דערפון.

ווי עס שטעלט זיך ארויס האט די עף-די-עי באלשאסן צו געבן דעם גרינעם ליכט פאר דעם דראג טראץ וואס דער מערהייט פון א ספעציעלע פאנעל פון עקספערטן האבן רעקאמענדירט דאס נישט צו באשטעטיגן, און דאס איז געקומען נאך שטארקע דרוק פון די מאכטפולע לאבי פון דעם דראג פירמע אין וואשינגטאן.

דערווייל האבן דריי פון די עקספערטן רעזיגנירט מיט גאר שארפע סטעיטמענטס קעגן דעם אגענטור. דר. עראן קעסלהיים, איינער פון די עקספערטן וואס האט רעזיגנירט שרייבט אין זיין רעזיגנאציע בריוו אז "דאס איז די ארגסטע דראג-באשטעטיגונג אין די היסטאריע פון די עף-די-עי" און נאך עטליכע עקספערטן האבן געשריבן ענליכע שארפע קריטיק.

איינע פון די שארפע קריטיקס דערקענט איז די פאקט אז דער מעדיצין קומט נישט נאך די סטאנדארטן פון באשטעטיגונגען אז זי איז טאקע ווירקזאם, און זי קאסט שוועך הונדערטער טויזנטער דאלער. א זאך וואס ברענגט דערצו אז פאמיליעס וואס זענען הילפסלאז און געדרוקט צו העלפן זייערע משפחה מיטגלידער מיט אלצהיימערס וועלן אויסגעבן הונדערטער טויזנטער דאלער אויף דעם גאר טייערן דראג, און דערביי דעסטאביליזירן דעם אמעריקאנער העלט קעיר מארקעט מיט ביליאנען דאלער וואס וועלן פליסן צו א דראג וועלכע איז נישט הונדערט פראצענט קלאר אויב עס איז טאקע ווירקזאם.

די עקספערטן לייגן צו אז די איבערגעטריבענע פרייז פון איבער פופציג טויזנט דאלער פאר א באהאנדלונג וועט פירן צו דראמאטישע קאסטן פאר פאמיליעס, און די רעזולטאטן זענען בכלל נישט פארזיכערט, און דאס קען ארויפטרייבן די העלט קעיר פרייזן פאר אמעריקאנער וויבאלד אינשורענס וועלן דארפן דעקן דעם דראג נאכדעם וואס עס איז באשטעטיגט דורך די עף-די-עי. ★

'יעיל יוניווערסיטעט' אנטוויקלט א **פרישע מיטל צו באהאנדלן טומערס אויף די הויט**

באסטאן - פארשער אינעם 'יעיל יוניווערסיטעט' זאגן אז זיי האבן באוויזן צו ערציגן א דורכברוך אין די וועלט פון באהאנדלן קענסער מיט א פרישע מיטל צו באהאנדלן הויט קענסער, א שטייגער ווי מעלאנאמע און אנדערע פארמען פון דעם טומאר אויף די הויט. און דאס קען זיין אן ערזאץ צו אפעראציעס און ראדיאציע וואס מען טוט היינט, דער אנטוויקלונג ברענגט שטארקע ענטוזיאזם אינעם פעלד וויבאלד עס איז איינפאכער און קען זיין פיל מער עפעקטיוו און מיט ווייניגער זייטיגע קאמפליקאציעס.

דער איינשפריץ אנטהאלט קימאו, אבער מיט דראסטיש קלענערע דאזעס ווי געווענליכע קימאו טעראפי, דער איינשפריץ אנטהאלט קימאו אינאיינעם מיט א מאלעקולארע צוזאמענשטעל וואס איז גורם אז דאס זאל זיך צושטעפענען צו די קענסער צעלן פאר א לאנגע צייט. "דאס איז אנדערש ווי געווענליכע קימאו וואס אטאקירט די גאנצע אומגעגנט, געזונטע און אומגעזונטע צעלן צוגלייך" זאגט דער דאקטאר מארק זאלצמאן וואס שטייט אין שפיץ פון די פארש ארבעט דאס צו אנטוויקלן.

דורך דעם וואס די קימאו בלייבט אינעם טומאר פאר א לאנגע צייט העלפט דאס צו גרונטליך אויסרייניגן די קענסער צעלן, און ביי די שטודיעס האט מען געזען א פיל העכערע סוקסעס ראטע ביי די וועלכע האבן באקומען דעם איינשפריץ דירעקט צום טומאר ווי די געווענליכע מיטל פון געבן קימאו וואס איז אנגענומען היינט, וואס ארבעט מיט איין שאס און דאן דארף מען צוריקקומען יעדע פאר וואכן פאר נאך א דאזע.

אבער דאס איז נאר האלב פון די באהאנדלונג, צוזאמען מיט די קימאו קומט אויך א סובסטאנץ וואס פארשטערקערט דעם אימיון סיסטעם און העלפט דעם קערפער באקעמפן דעם קענסער, דאס העלפט דערצו אז דער קערפער רייניגט אויס די קענסער צעלן וועלכע ווערן פארניכטעט דורך די מיקראסקאפישע טראפן פון קימא וואס גייט אריין אין די צעלן, און אזוי ארום פארשנעלערט עס דעם באהאנדלונג, דאס איז אנדערש פון געווענליכע קימאו וואס שוואכט אפ דעם אימיון סיסטעם (וויבאלד נארמאל טוט דער אימיון סיסטעם נישט באטראכטן קענסער ווי אן אויסערליכע אריינדרינגער).

דאקטוירים וועלכע האבן דאס אנטוויקלט זאגן אז די ערשטע רעזולטאטן זענען זייער צופרידנשטעלנד, און פאציענטן וואס וואלטן געדארפט נארמאלערהייט האבן אן אפעראציע זענען פטור געווארן פון טויטליכע טומארס מיט גאר ווייניג זייטיגע קאמפליקאציעס, און פארשפרעכן אז די סארט באהאנדלונג איז דער צוקונפט פון באהאנדלן הויט טומערס. ★

רפואה אין ווארצייטן

חודש תשרי

ח תשרי
הרה"ק רבי אלעזר ניסן אבד"ק דראהביטש זי"ע

א איד איז אמאל געקומען צום הייליגן צדיק, מרן רבי אלעזר ניסן זי"ע אבד"ק דראהביטש, מיט א קינד וועלכער האט פלוצלינג באקומען שטארקע פחדים און עס שטערט אים פון לערנען און זיך אנטוויקלען געהעריג. האט רבי אלעזר ניסן געזאגט דאס קינד זאל זיך אויפשטעלן אויפ'ן באנק און גוט קוקן אויף זיין צורה, אז וועט עס וועט אים קומענדיגן מאל אנקומען אזא פחד זאל ער זיך דערמאנען פון צורת פניו הק'.

אזוי איז טאקע געווען, און דאס קינד איז געווארן אויסגעהיילט.

פרייטאג בעפאר ראש השנה פאר זיין הסתלקות, ליגנדיג אין בעט גאר קראנק און שוואך, זענען געקומען עטליכע תלמידי חכמים וואס זענען ארום אין דראהביטש נאך געלט פאר פדיון שבוים, און זיי זענען אויך געקומען צום רב, רבי אלעזר ניסן, אין שטוב אריין.

הערנדיג צו וואס די אידן זענען געקומען, האט רבי אלעזר ניסן אויסגעבראכן אין א יאמערליכן געוויין, אז "אחינו בני ישראל זענען עוסק אין די געהויבענע מצוה פון פדיון שבוים, און איך האב נישט קיין כוח מיטצוגיין מיט זיי" ווי עס פלעגט זיין דרכו בקודש.

בערך א שעה בעפאר די פטירה, וועט עס שוין געווען גסיסה און מען האט געזען דער צדיק איז שוין ממש נישטא אויף דעם עולם, האט ער זיך אויפגעזעצט און געזונגען דעם שמעק טאבאק צו שמעקן, כדרכו בקודש ווי אין פולסטן געזונט צושטאנד, און אין יענע מינוטן האט מען נישט געזען קיין שום שוואנקייט טראץ דעם גאר שווערן מצב, והי' לפלא.

רבי אלעזר ניסן בן רבי משה טייטלבוים זצ"ל, ח' תשרי תרט"ו

יג תשרי
הרה"ק רבי עקיבא אייגער זי"ע

אין שטאט וואשא איז געווען א פרוי, א רייכע און גרויסע בעלת חסד, וועלכע האט זיך אונטערגענומען צו געבן נייע שוך פאר אלע ארימע אידישע משפחות אין שטוב, מענער, פרויען און קינדער, אן אונטערנעמונג וואס איז

דער שטח הבית החיים אין שטאט דרוהוביטש, וועלכע איז ל"ע חרוב געווארן דורך די דייטשע רשעים ימ"ש. דא זענען נטמן געווארן, אויסער ר' אלעזר ניסן, אויך הרה"ק דער יונגער ר' אשר פון סטאלין, הגה"ק ר' יצחק חיות און הרה"ק ר' אליהו אב"ד דרוהוביטש, תלמיד החוזה מלובלין

מצבת זכרון לנשמת הצדיקים וועלכע זענען טמון אין דעם בית החיים

געווען גאר א טייערע זאך, ווי עס פארשטייט זיך, אין אזא גרויסע אידישע שטאט מיט הונדערטער טויזנטער אידישע משפחות. אבער דאס אלעס האט זי גענומען אויף זיך און אלעס באצאלט.

איינמאל איז איינער אין איר משפחה קראנק געווארן, און עס איז אנגעקומען צום הייליגן גאון וצדיק רבי שלמה איגר זי"ע, וועלכער האט געשיקט א בריוו צו זיין גרויסן טאטן, הגה"ק רבי עקיבא איגר זי"ע, ער זאל מזכיר זיין די נאמען פאר א רפואה שלימה, אין זכות פון די געוואלדיגע צדקה וואס די פרוי טוט.

א קורצע צייט שפעטער האט דער גאון געשיקט א בריוו צום זון, אז ער האט מזכיר געווען דעם נאמען און ער איז נישט געענטפערט געווארן, אפשר איז דא א טעות אינעם נאמען. רבי שלמה האט געזען אז ביים שיקן דעם נאמען פונעם חולה האט מען געמאכט א טעות, און מען האט עס איבערגעשיקט מיט'ן ריכטיגן נאמען. נאכדעם איז געקומען א תשובה פונעם גאון, "התפללתי

די יסודות פון דעם אוהל וועלכע מען האט געפונען אין דעם בית החיים

ונענית."

רבי עקיבא אייגער בן רבי משה גינז זצ"ל, תשובות רבי עקיבא איגר, גיליון הש"ס, י"ג תשרי תקצ"ח

N° 264

Oesterreichischer Beobachter.

Mittwoch, den 21. September 1831.

Preussen.

Die Posener Zeitung vom 12. d. M. enthält Folgendes: „Ich habe aus Ihrem, an die Immediat-Commission zur Abwehrung der Cholera erstatteten Berichte über die Sterblichkeit in Posen wohlgefällig vernommen, wie günstig sich das Verhältniß der in der Stadt Posen an der Cholera erkrankten und gestorbenen Juden, in Folge der von der dortigen Judenschaft unter der thätigen und einsichtsvollen Leitung ihres Ober-Rabbiners Moses Eiger ergriffenen Maaßregeln zur Verdrängung, so wie zur Heilung der Krankheit, gestellt hat, und beauftrage Sie, demgenannten Ober-Rabbiner Mein Wohlgefallen und Meine Zufriedenheit mit dem von ihm und der Judenschaft in der Stadt Posen beobachteten, nachahmungswerthen Verfahren auszudrücken. Berlin, den 5. September 1831. (Ges.) Friedrich Wilhelm.

den Ober-Präsidenten Flottwell." — „Vorstehende allerhöchste Cabinets-Ordre bringe ich mit dem Wunsche zur allgemeinen Kenntniß, daß diese allerhöchste Anerkennung der von dem Ober-Rabbiner Moses Eiger und der hiesigen jüdischen Gemeinde zur Bekämpfung der Cholera getroffenen höchst zweckmäßigen Einrichtungen, andere Gemeinden zu einem ähnlichen Verfahren anregen möge. Posen, den 10. September 1831. Der Ober-Präsident des Großherzogthums Posen. Flottwell."

א דאנק בריוו פאר ר' עקיבא אייגער פון דעם קייסער און דעם פרעזידענט, פאר זיינע פילע לייסטונגען ביי די מגיפה אום שנת תקצ"א

טו תשרי
הרה"ק רבי שמעון יערוסלאוואר זי"ע

דער צדיק רבי שמעון יערוסלאוואר האט געליטן פון צער און יסורים ביים לעבן. ער איז געווען א סגי נהור ל"ע, און ער האט געהאט פיר זווגים, אבער קיינמאל האט ער נישט מתרעם געווען, און געזאגט, וואס איז היינט באקאנט אומעטום, אז וועט איד רעדט זיך אפ אויף שווערע מצבים קומט מען רופן פון הימל אז אלעס איז לטובה, אבער איך ווייס, ממילא דארף מען מיך נאך נישט רופן.

די וועלטער פונעם הייליגן צדיק וועגן נישט מתרעם זיין און אלעס מקבל זיין לטובה איז גוט צוניץ געקומען פאר אידישע קינדער דורות שפעטער, איבערהויפט ביים חורבן אייראפע. עס איז באקאנט וואס וויצענער רב זצ"ל דערציילט אין "שו"ת מקדשי השם" אז ער האט געהאט בירושה א טלית פון הייליגן ייטב לב זי"ע, און ביי די מלחמה, וועלנדיג עס היטן אפילו אין די שווערסטע צייטן, האט ער געמאכט חלקים דערפון און אנגעטאן איין חלק אלס טלית קטן. א נאצי אפיציר ימ"ש האט אמאל געפרעגט וויצענער רב וואס איז דער מלבוש, האט וויצענער רב געענטפערט, "א ג-ט'ס קלייד." האט דער נאצי געפרעגט וויאזוי ער קען זיך שטארקן מיט אמונה און שמירת התורה והמצוות אין אזעלכע שווערע צייטן, האט דער וויצענער רב געזאגט דעם מאמר פון רבי שמעון יערוסלאוואר זי"ע, אז מען פרעגט נישט קיין קשיות און דעמאלט רופט מען נישט ארויף צו הערן דעם ענטפער. עס איז אזוי געפאלן פאר'ן אפיציר אז ער האט אנגעהויבן צו ברענגען עסן פאר'ן וויצענער רב און אזוי איז ער געווארן גערעטעווועט.

ר' שמעון, וועלכע פלעגט אסאך ארומפארן צו קברי צדיקים בפרט אויף זייערע יארצייטן, האט נישט געגליכן די גרויסע אנלויפענישן וואס האבן זיך דארט געטון, און ער האט געזאגט אז ביי אים וועט נישט אזוי זיין - אזוי איז טאקע געווען וועט ער איז נפטר געווארן אום יום טוב וועט מען גייט נישט אויף קיין קברים.

אין עלטער פון 91 (לויט אנדערע גאר 93), האט ער מתפלל געווען ביים קבר פון רבי'ן פון לובלין אז ער קען מער נישט פארנעמען דעם עולם הזה. דעם קומענדיגן יום טוב סוכות, דעם ערשטן טאג גאר פרי, וועלן רבי שמעון האט ענגומען די אתרוג און לולב אין די הענט, איז ער נפטר געווארן זקן ושבע ימים.

רבי שמעון בן רבי ישראל מרילוס זצ"ל, ט"ו תשרי תר"י

זייט 22 »

רפואה אין ווארצייטן

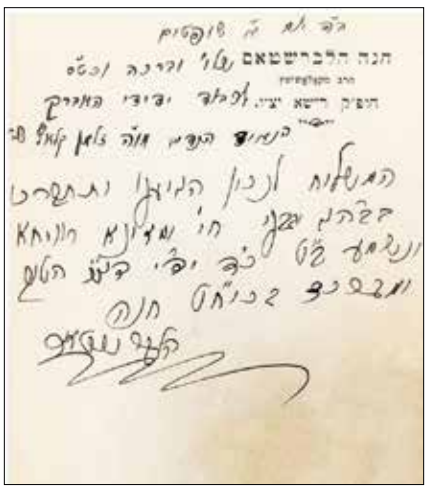
חודש תשרי

חי תשרי
הרה"ק רבי חנה הלברשטאם אדמו"ר מקאלאשיץ זי"ע

דער קאלאשיצ'ער רב איז נתפרסם געווארן מיט פילע מעלות און מדריגות, אבער איינס פון די גרעסטע איז ביי אים געווען דאס אהבת ישראל. וועו א איד האט ל"ע געהאט סיי וועלכען צער, האט עס אים צוגעטרעטן צום הארץ, עד דכדוכה של נפש. ער האט זיך אויסגעדרוקט אז עס איז אים פשוט שווער צו פירן טיש אינדערוואכן, פון גרויס עגמת נפש פון אידישע צרות.

די לאנצהוט'ער רביצין איז אמאל געווארן קראנק געווארן, און מען איז געקומען איר מזכיר זיין פאר דעם קאלאשיצ'ער רב. דער

חתונה בריוול פון הרה"ק מ'קאלאשיץ צום חתונה פון זיין זון



א דאנק בריוו פונעם קאלאשיצ'ער רב געשריבן בכתב ידו

צדיק האט געדאוועט און געבעטן ביים באשעפער זי זאל האבן א רפואה שלימה. אבער ער האט זיך נישט באגענוגענט מיט דעם, נאר ער האט אליינס ג'שתדל'ט ביי דאקטוירים און זיי אליינס אראפגעבערענגט צו איר אין שטוב, און זי איז טאקע געזונט געווארן. וועו מען איז געקומען דערציילן דעם רב איבער דעם, האט ער זיך אנגערופן: ב"ה אז זי ווערט געזונט, אבער די לעכער וואס איך האב באקומען דערפון אין הארץ, דאס פארהיילט זיך נישט אזוי שנעל.

*

די אהבת ישראל וואס דער קאלאשיצ'ער רב האט פארמאגט, האט ער נישט געהאלטן נאר ביי זיך, נאר ער האט דאס שטענדיג געפאדערט פון זיינע חסידים אויך צו טון אזוי און מיטשפירן דעם צער פון יעדן איד.

האט זיך געמאכט אמאל אום יום כיפור, אז א איד איז געווארן נישט געזונט. דער איז געווען גאר פשוט'ער איד, א בעל מלאכה, אינגאנצן נישט קיין מענטש וואס איינער זאל שפירן עפעס א התחייבות זיך אפצוגעבן מיט אים אין אזא גרויסן טאג ווי יום כיפור, און לכבוד דעם פארפאסן דעם דאוונענען אין בית המדרש.

אבער נישט אזא איד ווי דער קאלאשיצ'ער רב. וועו ער איז געווארן געווארן אז דער איד איז קראנק געווארן, האט ער געשיקט זיין חסיד, הרה"ק ר' יענקעלע פון פשעווארסק זצ"ל, מיט נאך א אינגערמאן, זיי זאלן זיין די גאנצע צייט מיט דעם חולה און אים צושטעלן אלעס וואס ער דארף האבן.

רבי חנה בן רבי מנחם מענדל הלברשטאם זצ"ל הי"ד, ח"י תשרי תש"ג

יט תשרי
הרה"ק הגאון מ'ווילנא זי"ע

אין די הקדמה פון ביאור הגר"א אויפ'ן שולחן ערוך ווערט געברענגט די סיגופים פונעם הייליגן גאון. זיין עסן איז באשטאנען פון איין כזית ברויט אינדערפרי, און איין כזית אויפדערנאכט, אויך נאר איינעטונקען אין וואסער, און אראפגעשלינגען גאנצערהייט אן קייען.

דער גאון פלעגט שלאפן 4 שעה אין מעת לעת, אבער נישט אויף איינמאל, נאר 3 און א האלב שעה איינגעטיילט א האלבע שעה אויפאמאל, אינצווישן האט ער געלערנט. אינמיטן טאג איז ער אויך געשלאפן א האלבע שעה, און דאס איז געווען ענונג פאר'ן גאנצן טאג און נאכט. (שם)

*

דער הייליגער ווילנער גאון זי"ע האט אמאל באקומען א מיחוש אויפ'ן האלז מיט שטארקע יסורים. די קינדער האבן גערופן א דאקטאר, וועלכער האט געזאגט דער געשווויס איז פיל מיט אייטער און מען מוז באלד אפערירן, ווייל אויב נישט קען עס ווערן גרעסער און חלילה בלאקירן דאס האלז.

אין די שטאט ווילנא איז דאן געווען א פרוי וואס פלעגט זאגן א "לחש" אויף געשווירן, און מענטשן זענען געהיילט געווארן. דער גר"א האט מסכים געווען מען זאל איר רופן, אבער ער האט איר אויסגעפרעגט צו זעהן אויב דער לחש איז א ריכטיגע רפואה על טהרת הקודש אדער ח"ו פון די נישט גוטע.

האט די פרוי דערציילט אז זי איז געווארן אן אלמנה זייער יונג, מיט א שטוב קליינע קינדער און די עול פון פרנסה איז געפאלן אויף איר. עס איז געקומען צו א מצב אז אין שטוב איז נישט געווען קיין ברויט צו עסן, איז זי איינמאל אינמיטן די נאכט אריין אין שוהל, געעפנט דעם ארון הקודש, און ווי דער מנהג בימים ההם איינגעריסן מיט בכיות נוראות אויף איר שווערן מצב. נאכ'ן זיך גוט אויסווייענען, האט זי געהערט א קול זאגן אז זי זאלן אנהויבן צו זאגן א "לחש" פאר מענטשן וואס דארפן רפואות, און מען וועט איר באצאלן, און דורכדעם וועט זי האבן פרנסה. האט זי געגעבן א פרעג, וואספארא לחש זאל זי זאגן, איז געקומען דער ענטפער אז זי זאל נעמען א גלעזל וואסער און מאכן אן ערליכע ברכה "שהכל נהי' בדברו," און דאס וועט העלפן אז דער חולה וועט געהיילט ווערן.

זי איז אהיים און מיט'ן ריכטיגן תמימות געלאזט מעלדן אז זי נעמט אן אפצו'לחש'ן קראנקהייטן און מ'קען געהאלפן ווערן. מענטשן האבן אנגעהויבן צו קומען אין די מאסן, און זי האט געהאט בריית פרנסה.

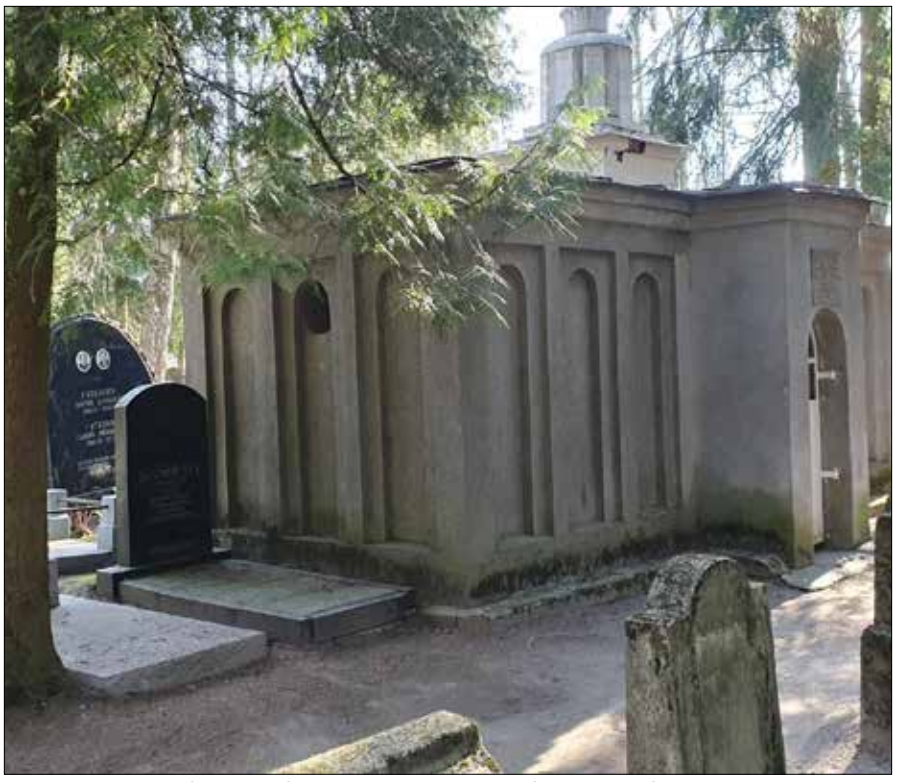
ווי נאר זי האט דערציילט די געשיכטע, האט דער הייליגער גאון זיך שטארק צואלאכט, אזוי ווייט אז די געשווויר האט זיך געעפנט, די גאנצע אייטער איז ארויס, און אלעס איז אדורך בשלו'. דער גאון האט דאן דערציילט אז ער איז געווען דער "קול" וואס האט געזאגט די עצה. זייענדיג אין שוהל פארטיפט אין לערנען, האט ער געהערט די פרוי'ס יאמערליכע געוויין, און ער האט איר געוואלט שנעל העלפן צו קענען ווייטער לערנען, און וויבאלד ער האט עס געזאגט צו קענען ווייטער לערנען די הייליגע תורה אומגעשטערט, האט מען עס אנגענומען אין הימל.

רבי אלי' בן רבי שלמה זלמן זצ"ל, בעל ביאור הגר"א ועוד, י"ט תשרי תקנ"ח

יט תשרי
הרה"ק דער "יוד הקדוש" מ'פשיסחא זי"ע

אמאל איז א סוחר געפארן צום יריד און האט דארט איינגעקויפט פיל סחורה. אנקומענדיג אינמיטן וועג קיין פרשיסחא איז זיין וואגן אריינגעפאלן אין א שווערע זומפיגע בלאטע, און געזונקען טיפער און טיפער. דער איד האט פרובירט ארויסצושלעפן דעם וואגן פון זומפ, אבער אן ערפאלג. דערצו איז געווען זייער קאלט, דער זומפ איז פארפרוירן געווארן, מיט די רעדער דערינען.

נאך א קורצע צייט שטייענדיג אזוי



ניי איבערגעבויעטער אהל אין דעם ווילנא'ר ביית החיים, וואו עס ליגן באהאלטן דער גאון און דער באקאנטער גר צדק פון ווילנא הקדוש אברהם בן אברהם, באקאנט אלס גראף פאטאצקי

רפואה אין ווארצייטן

חודש תשרי

דער ניי איבערגעבויעטער אהל פון דעם יוד הקדוש, וואו עס ליגט אויך זיין תלמיד דער רבי ר' בונם פון פרשיסחא

פארלוירן האט דעם איד אנגענפאלן שוועדע יסורים אויף די ציינער, און ער האט נישט געוואוסט אוואו זיך אהינצוטאן פון זיינע פילפאכיגע צרות.

עס איז געווען ביינאכט, און דער פארלוירענער סוחר האט אנגעקלאפט אין ערשטן אידישן טיר צו זעהן וואו מקען אים העלפן. מען האט אים געזאגט אז דא נישט וווייט וואוינט דער הייליגער יוד הקדוש זי"ע און דארט וועט ער זיכער טרעפן די ריכטיגע הילף.

דער סוחר איז אנגעקומען צום הויז פון הייליגן צדיק, און זיך אויסגעווויינט דאס הארץ אז סאיז אים באפאלן יסורים אויף די ציין. דער יוד הקדוש האט ארויפגעלייגט ידו הקדושה אויף דעם אידם וווייטאגליכע צאן, און זאפארט זענען די יסורים אוועק ווי גאר־נישט וואלט געווען. דאן האט דער סוחר דערציילט זיין צרה מיט פארזינקענעם וואגן, איז דער איד הקדוש ארויס מיט אים צום פלאץ, און דער הייליגער צדיק - וועלכער איז בטבע געווען א גיבור חיל - האט ווי גארנישט ארויסגעשלעפט דעם וואגן פון פארפרוירענעם זומפ.

רבי יעקב יצחק בן רבי אשר ראבינאוויטש זצ"ל, י"ט תשרי תקע"ד

כ
תשרי
הרה"ק רבי אשר סטאלינער זי"ע

דער ציון פון הרה"ק מ'פרשיסחא אינעם אהל

דער הייליגער צדיק רבי אשר (הראשון) פון סטאלין איז אמאל ערב סוכות געווען אין א קליין ווייט שטעטל, אזוי קליין און דארפיש אז אין גאנצן שטעטל איז געווען נאר איין גרויסע סוכה, און אלע אידן פון שטעטל זענען געקומען עסן אין די דאזיגע סוכה.

יענעם יאר איז דער פראסטיגער ווינטער אנגעקומען גאנץ פרי אין תשרי, און די סוכה איז געווען באדעקט מיט א הויכע שיכט שניי און אייז, זייער געדיכט כמעט ווי א שטיין, און מען האט עס נישט געקענט רירן פון ארט. אז דער רבי האט געזען דעם מצב, איז ער געוואלט זייער צובראכן, און געשפאנט אהין און צוריק, זאגנדיג, "אויב מען האט נישט קיין סוכה צו עסן דעם ערשטן כזית כדת של תורה, וואס דארף מען לעבן?" און זיין הייליג הארץ איז געווען צובראכן ביז גאר.

ענדליך איז אנגעקומען א יונגערמאן פון שטעטל, און זעהנדיג אז דער צדיק איז אזוי צובראכן האט ער זיך אנגערופן אז ער ער איז א בעל כוח און אויב אנדערע קומען אים צוהעלפן וועט ער זיך אנשטרענגען און אראפשארן אלע שניי און אייז פון די סוכה. דער רבי ר' אשר'ל האט זיך גאר געפריידט דערצו. דער יונגערמאן האט אנגעפירט א מלאכה כבידה, וועו אנדערע נעמען זיך די רייע אים אונטערצוהעלפן, און עס איז ב"ה געלונגען צו באפרייען דעם שלאק פון אלע אנגעלייגטע שניי, מען האט געעפנט דעם שלאק, און פאר יעדנ'ס אויגן שיינט אויף א הערליכע כשר'ע סוכה, פאר'ן גאנצן שטעטל און דער הייליגער צדיק בראש.

נאך א קורצע צייט האט מען אבער געזען אן אומגליק - דער יונגערמאן האט זיך שטארק פארקילט מיט אזא שווערע ארבייט צווישן אייז און שניי. ער האט ערשט שטארק געשוויצט אבער דאן איז אים געווארן קאלט אין אלע גלידער, ביז קאנוואלסיעס. ער האט אויך גענומען שווער אטעמען און בליץ שנעל באקומען הויך-פיבער. בקיצור, ער איז אריינגעפאלן אין ערנסטע לעבנס-געפאר.

מען איז געקומען לויפן צום רבי'ן מזכיר זיין דעם יונגערמאן, אבער דער צדיק האט עס אוועקגעמאכט, זאגנדיג אז מען זאל אים ברענגען אין סוכה ביינאכט צו די סעודה.

ווילאנג די ערב יום טוב שעות זענען געלאפן, איז דער יונגערמאן געליגן אין בעט זייער אפגעשוואכט און פיבערדיג. מען האט זיך געגרייט צום הייליגן יום טוב סוכות, זמן שמחתינו. וועו מען האט געענדיגט דאוועגען האט מען געברענגט דעם יונגערמאן, ליגנדיג אין בעט, צום פלאץ פונעם רבי'ן אין די סוכה.

דער רבי ר' אשר'ל, זעהנדיג דעם יונגערמאן אזוי אפגעשוואכט, האט אים מקבל פנים געווען מיט א געוואלדיגע שמחה, און אים אנגעזאגט ער זאל בלייבן נעבן אים במשך די גאנצע יום טוב'דיגע סעודה. און ער האט אים געזאגט בזה"ל: "יונגערמאן, שרעק זיך נישט, דארפסט נישט דאגה'ן, דו וועסט זיין געזונט אם ירצה השם, כי אני ד' רופאיך."

דער צדיק האט אנגעגאסן פאר'ן יונגערמאן א כוס וון אים געהייסן מאכן קידוש וון זאגן "לישב בסוכה." צום וואונדער פון אלעמען האט זיך דער יונגערמאן אויפגעזעצט מיט פרישע כוחות וון געמאכט קידוש. דאן האט ער צדיק אים דערלאנגט לחם משנה וון געהייסן וואשן וון עסן דעם כזית מן התורה. נאכ'ן ערשטן כזית האט דער יונגערמאן געשפירט ווי עס ווערט אים אסאך בעסער. במשך די סעודה האט ער זיך ערהוילט מער וון מער וון נאך עטליכע טעג איז ער געווען צוריק געזונט וון פריש מיט אלע כוחות.

נאך יום טוב, וועו דער צדיק פון סטאלין האט זיך געגרייט אהיימצופארן איז דער יונגערמאן אריין צום רבי'ן זיך געזעגענען, וון דער צדיק האט אים אנגעוואונטשן געוואלדיגע ברכות וון השפעות טובות, אריכות ימים, וון אים אפילו געזאגט דעם רמז פון גפן, געזונט פרנסה נחת.

איבעריג צו זאגן אז די הייליגע ברכות זענען מקוים געווען. דער יונגערמאן האט דערלעבט אן אריכות ימים פון הונדערט און צוואנציג יאר, מיט קינדער און קינדס קינדער ארום זיין טיש כשתילי זיתים סביב לשולחנו.

רבי אשר בן רבי אהרן פערלאוו זצ"ל, כ"ו תשרי תקפ"ב

כט
תשרי
הרה"ק בעל צמח צדיק מ'וויזשניץ זי"ע

ר' יעקב גרינבערגער ז"ל, דער דיין פון שטעטל דיבעווע, האט דערציילט, אז איינמאל איז אייגער ל"ע קראנק געווארן ביי אים אין שטוב וון ער האט אווקגעלייגט דריי זילבערנע רובל צו שיקן צום צמח צדיק אויף א "פדיון נפש". למעשה האט זיך עס נישט אויסגעשטעלט ער זאל עס קענען שיקן, אבער דער קראנקער איז שוין געזונט געווארן. וועו ר' יעקב איז שפעטער געפארן קיין ווישניץ אויף ראש השנה, האט ער מיטגענומען די 3 רובל, אוו צום גדלי' איז ער אריין זיך געזעגענען, וועו ער נעמט מיט די 3 רובל, מיט נאך צוויי אלס פדיון מיט'ן קוויטל.

א חבר זיינער, ר' דוד בער בארשער, האט אים געזאגט, "מאכט זיכער צו זאגן פאר'ן רבי'ן אז די 3 רובל זענען אלס פדיון נפש פאר'ן חולה, וויל די געלטער האלט דער רבי באזונדער פון אנדערע געלט." למעשה, וועו דער דיבעווער דיין איז צוגעקומען, האט ער פון גרויס שרעק פארגעסן צו זאגן פאר'ן רבי'ן איבער דעם חילוק אין די געלט. ער האט נאר אראפגלייגט זיין קוויטל מיט די פינף רובל.

צוליב די גרויסע שטופעניש האט ער נישט געקענט גלייך ארויסגיין פון צימער, האט ער פלוצים באמערקט ווי דער צמח הייבט אן זוכן אינעם גרויסן הויפן קוויטלעך אוו געלט אויפ'ן טיש, ביז ער האט געפונען זיין קוויטל מיט די 5 רובל, אוו ער האט ארויסגענומען דריי רובל אוו געלייגט אין דער זייט. קיינער אין צימער האט נישט פארשטאנען פארוואס, אבער ר' יעקב האט זיך דערמאנט אוו ער האט זיך באלד אנגערופן, "רבי! איך האב פארגעסן צו זאגן אז די דריי רובל זענען א פדיון נפש."

דער צמח האט זיך צושמייכלט אוו אים געזאגט, דארפסט מיר נישט זאגן. כ'ווייס אליינס וועלכע געלטער געהערן צו מיר אוו וועלכע זענען פאר די שטוב אויסגאבן. אזוי רעדנדיג האט ער צוגערופן איינעם פון די גבאים: "יעקיל, ער וועט עדות זאגן אז איך ווייס וועלכע געלטער געהערן צו מיר"...

רבי מנחם מענדיל בן רבי חיים האגער זצ"ל, כ"ט תשרי תרמ"ה

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

מזל טוב

רב נחת דקדושה

מכל יוצאי חלציכם
מתוך אושר ועושר
והרחבת הדעת
לשם ולתפארת
עד ביאת הגואל

יהי רצון מלפני אבינו שבשמים שתזכו לרוות

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

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל חתנו מו"ה **יואל הערש הלוי ראטה** הי"ו

ולרגל שמחת לידת הנין נ"י
אצל נכדו מו"ה **יעקב טרעגער** הי"ו

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

לרגל שמחת אירוסי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה **שמואל יודא שטיין** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **שרגא פייוול** ני"ו
בן מו"ה **הערשל יאזשעף** הי"ו

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

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **משה יודא ניימאן** הי"ו

מו"ה
דוד קאטה
הי"ו
קאמעפרט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
יוסף זיידע
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
סעלף-דיירעקשען עידזשענסי בראקער
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אברהם** ני"ו
בן מו"ה **יודא פישער** הי"ו

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

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

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

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

מו"ה
שלמה דוד דאסקאל
הי"ו
איי-טי דירעקטאר
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **משה יודא** ני"ו
בן מו"ה **מאיר שפיטצער** הי"ו

מו"ה
יואל גרינפעלד
הי"ו
דירעקטאר, קאמיוניטי רעזידענטשאל סערוויסעס
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר שמעון נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **דוד יחזקאל רובינפעלד** הי"ו

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

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
בייטאג שטאב, אונזערהיים קארלסבורג
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **ארי' לייביש** ני"ו
בן מו"ה **יואל גראס** הי"ו

מו"ה
אליעזר לעפפלער
הי"ו
קאמעפרט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
מנחם לאפפלער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עיטש.סי.בי.עס. קאארדינעיטער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **דוד** ני"ו
בן מו"ה **אהרן פעדער** הי"ו

המספיק נייעס

אָמעגאַ 3

«זייט 18

דאס, אלס מער טרעפט מען. איינס פון די שטערקסטע, און וויכטיגסטע זאכן איז, אז עס טוט פארמיידן, און אפילו היילן, אנטצידונגען, וועלכע ברענגען קענסער און הארץ פראבלעמען. אמעגא 3 טוט נידערן הויכע בלוט דרוק, טרייגליסעריידס (א אומגעזונטע סארט פעטנס), און העכערט עיטש. די. על. (די געזונטע קאלעסטעראל). איינס פון די זאכן וואס ברעגט אסאך הארץ פראבלעמען איז וועז די אדערן וועלן אנגעלייגט, און דערנאך פארשטאפט. אמעגא 3 העלפט האלטן די אדערן ריין אז די בלוט זאל קענען פליסן דורך זיי אומגעשטערט.

אמעגא 3 פארבעסערט די אויגן געזונט און טוט צוריקהאלטן די פראבלעמען וואס מאכן זיך געווענליך אין די אויגן ביי עלטערע מענטשן (באקאנט אלס עי. עם. די.) וועלכע שעדיגן זייער זעה קראפט.

עס העלפט אויך שטארק פאר די ביינער. ביינער דארפן האבן אסאך קאלציום צו בלייבן געזונט און שטארק, און אמעגא 3 העלפט פארמערן די ביין קאלציום. אזוי אויך העלפט עס פאר שלאפן. מערערע געזונט פראבלעמען, ספעציעל ביי עלטערע מענטשן, נעמט זיך פון וויניג שלאף. אזעלכע זאכן ווי איבערוואג, הויכע צוקער און אפילו דעפרעסיע, קענען זיך אלע נעמען פון וויניג שלאף; אבער אמעגא 3 קען שטארק העלפן פארבעסערן דעם שלאף, סיי אין בכמות און סיי באיכות. דאס ברענגט אז די אלע סארט פראבלעמען זאלן אויטאמאטיש פארמינערט ווערן.

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
שלמה יעקב לעבאוויטש
הי"ו

מענעדשער, ארקעדיען ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל חתנו מו"ה **יצחק פארקאש** הי"ו

מו"ה
שלמה שטייף
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
דירעקטאר, עי. בי. עי. פראגראם
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמר רפאל יעקב נ"י
לעול התורה והמצות

מו"ה
ישראל גרובער
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
גרופהיים ביהעיביער אינטערווענטשן ספעציעליסט
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל חתנו מו"ה **שמעון ישראל אסטרייכער** הי"ו

הרב
שניאור לעווין
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
קעיר מענעדשער, טריי קאונטי קעיר
עב"ג החתן היקר כמר **שרגא** נ"י
בן הרב **אברהם מאיר ראזענבלום** הי"ו

הרב
דוד מאשינסקי
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

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

מו"ה
יוסף קרעדי
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
די. עס. פי., 44'סטע סט. אלטערהיים
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אלי'הו** נ"י
בן מו"ה **חיים הלוי** הי"ו

הרב
הערשל פישמאן
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר יצחק נ"י
קאארדינעיטער
קעכער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת הרב **ברוך חיים קושנער** הי"ו

מו"ה
הערשל יאקאבאוויטש
הי"ו

קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמר אברהם נ"י
לעול התורה והמצות

ולרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר חנני' יו"ט ליפא נ"י

מו"ה
ברוך מארגענשטערן
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
פעמעלי קעיר האום ליעזאן
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמר עמרם נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **פינחס מייער** הי"ו

מו"ה
אהרן יוסף פערל
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
די. עס. פי., דעי העב
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **נפתלי** נ"י
בן מו"ה **דוד שמואל ווינקלער** הי"ו

מו"ה
ישי' בראך
הי"ו

קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
נטע הורוויץ
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אברהם** נ"י
בן מו"ה **ראובן לעווי** הי"ו

המספיק נייעס

אַמעגאַ 3

«זייט 24

די אלע געזונט בענפיטן זענען פארבינדן דירעקט מיט׳ן קערפער. אמעגא 3 פארמאגט אבער מערערע געזונט בענפיטן אויך פאר׳ן נפש פונעם מענטש. פילע שטודיעס צייגן אז מענטשן וועלכע נעמען אריין געוג אמעגא 3 זענען פיל ווייניגער דעפרעסט און נידערגעשלאגן. עס העלפט אויך בארואיגן ענקזייעטי און דעפרעסיע, אפילו פאר די וואס האבן עס שוין, וועו מען הייבט אן נעמען אמעגא 3.

ביי מענטשן מיט מער ערנסטע עמאציאנעלע פראבלעמען, אזוי ווי בייפאָלער, זענען די תוצאות געווען גאר שטארק, וועו די "מוד סווינגס", זענען געווארן פיל ווייניגער, זייער אויפפירונג האט זיך פארבעסערט און זיי זענען נישט אזויפיל מאל צוריק געפאלן ווי איידער זיי האבן דאס אנגעהויבן.

עס העלפט אפילו פאר מענטשן מיט אלצהיימערס, און ענליכע פראבלעמען וועלכע קומען פון עלטערונג. איינס פון די שטודיעס האט אפילו געוויזן אז נעמען אמעגא 3 גלייך וועו די סימנים פון אלצהיימערס הייבן זיך אן באווייזן, קען העלפן דאס פארשטייטערן.

מען קען קויפן אמעגא 3 סופלעמענטס אין אלע העלט פוד געשעפטן און אין פילע גראסעריס. ★

המספיק האום קעיר ברענגט אייך כסדר נוצליכע געזונט אינפארמאציע, וועלכע וועט אייך העלפן אכטונג געבן אויף אייער אייגענעם געזונט און אויף די געזונט פון אייערע נאנטע. אויב דארפט איר סיי וועלכע הילף אינדערהיים, אדער ביי אייערע נאנטע, רופט המספיק האום קעיר, אויף 845-503-0700 און מיר וועלן אייך העלפן מיט וואס נאר מעגליך.

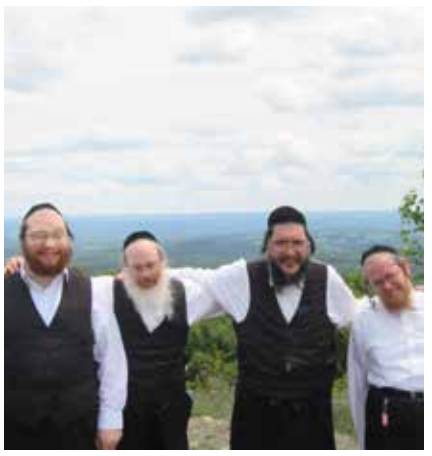
המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

שיר השירים...

יחד על שפת הים

זומער איז א צייט זיך אנצושעפן מיט פרישע כוחות



הנה מה טוב ומה נעים אחים גם יחד

א ריכטיגער זומער ערפארונג - די תלמידים מלא חיות ביי איינע פון די פילע אויספלוגן

תלמידי הישיבה זענען מקיים גמילות חסד ביים וועלטס בארימטן כלל ישראל שול אין וואודבוירן ניו יארק

מצוה גדולה להיות בשמחה

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי

א גאר רייכער זומער פראגראם איז צוגעשטעלט געווארן פאר די תלמידים, מיט פילע גאר אינטערעסאנטע אויספלוגן וועלכע געבט זיי כח צום קומענדיגן יאר

מיין אייגענער קאר

איך קען אויך דרייוון

פרישע כוחות אין שויס פון די טבע

ונתנו ידידים זמירות שירות ותשבחות על שפת הים - די לעכטיגע תלמידים ביים ברעג ים, פולן זיך אן די לונגען מיט פרישע לופט פונעם ים צום רויש פון די כוואליעס

המספיק נייעס

עלטערן פון ספעציעלע קינדער **נעמען אויף מיט פארלייכטערונג** די נייעס איבער דעם **'רעספיט ריטריט'** פון **'המספיק אוו ראקלענד'**

וועט צושטעלן העכסטע קוואליטעט 'בעיביסיטינג' פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן

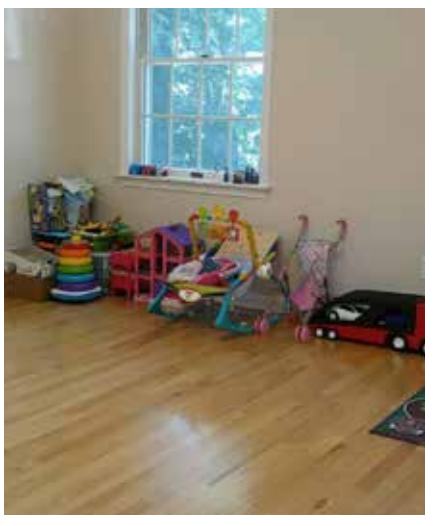
צו זיין א מאמע פון קינדער איז א 'פול טיים דזשאב' אבער ווען עס קומט צו קינדער מיט ספעציעלע געברויכן קען מען זאגן אז דאס איז אן 'אוועדטיים דזשאב' - עס איז אן ארבעט ארום דעם זייגער צו פארזיכערן אז דאס קינד איז פארזארגט מיט אלעס וואס ער דארף. די געטרייע עלטערן טוען דאס מיט געטריישאפט און מיט ליבשאפט פון טיפן הארצן אבער פארט איז די ארבעט זייער שווער און עס פאדערט זיך הילף צו קענען אנגיין.

די עלטערן פון די ספעציעלע קינדער זענען העלדן וועלכע טוען א הייליגע ארבעט ארום דעם זייגער, דעריבער איז די העכסטע פריאריטעט אין 'המספיק אוו ראקלענד' זיי צו שטיין צו די האנט און ארויסהעלפן מיט וואס עס איז נאר מעגליך, צו איז דאס דער דעי-העב, דער עפטער-סקול פראגראמען, די שבתים און אזוי ווייטער. אבער אצינד האט מען דאס ב"ה גענומען צום קומענדיגן שטאפל מיט דעם פרישן 'רעספיט רעטריט' וועלכע וועט זיי גיבן מער מנוחת הנפש און א געלעגנהייט זיך צו אפרועון פון צייט צו צייט.

"וואס וועט זיין מיט א בעיביסיטער?" איז א פראגע וואס יעדע מאמע האט שוין געפרעגט מער פון איין מאל. צו איז דאס ביי א משפחה שמחה אדער וועו מען דארף אוועקפארן פאר אפאר טעג, עס איז אלעמאל אן עול צו פארזיכערן אז די קינדער געפונען זיך אונטער א גוטע און עזזונטע אויפזיכט. דער עול איז פילפאכיג שווערער וועו עס קומט צו קינדער מיט ספעציעלע געברויכן וואס מען דארף זיין באהאוונט וויאזוי זיך אומצוגיין און זיך צו אפגעבן און עס קומט נישט אן לייכט.

"אלס א מאמע פון א קינד מיט ספעציעלע געברויכן האב איך געהאט פארפאסט אזויפיל נאנטע משפחה שמחות ווייל איך האב נישט געקענט לאזן מיין קינד אליין, און וועו איך האב שוין יא געקענט גיין האב איך מיך איינגעטיילט מיט מיין מאן און געגאנגן נאר פאר אביסל" זאגט א מאמע פון א 8 יעריג קינד מיט ספעציעלע געברויכן ביים ארויסברענגן די שווערigקייטן וואס דאס ברענגט. און פארשטייט זיך אז וועו עס מאכט זיך א שמחה אדער סיי וועלכע געברויכן צו פארן ארויס פון שטאט איז דאס נאך פילפאכיג שווערער.

אבער דאס איז נישט נאר ביי א שמחה, עס איז א נאכאנאנדיגע שווערigקייט וועלכע באגלייט פאר א לאנגע צייט, געווענליך מיט א שטוב מיט קינדער וועו די קינדער וואקסן אביסל אונטער קען מען זיי איבערלאזן אונטער די אויפזיכט פון די עלטערע געשווויסטער, אדער ביי א שכן אדער גוטע פריינט, אבער ביי די קינדערלעך דארף מען טרעפן עמיצין וואס פארשטייט און איז באהאוונט, און אויב מען האט סייעתא דשמיא און מען טרעפט שוין עמיצן קען דאס אפקאסטן אסאך געלט.



דער ערליכער המספיק רעספיט רעטריעט, פון אינעווייניג און פונדרויסן, וועלכע ברענגט הרחבת הדעת פאר די עלטערן פון די ספעציעלע קינדער, דורכן צושטעלן פאר זיי פאסיגע בעיביסיטינג ספעציעל געאייגענט פאר די טייערע נשמה'לעך

'המספיק אוו ראקלענד' האט דערהערט דעם געברויך און מען האט זיך אריינגעלייגט מיט אלע כוחות דאס צו לעזן און העלפן די מסירת נפש'דיגע עלטערן, און ב"ה אז די ארבעט האט געברענגט די גוטע רעזולטאטן און דעם חודש האט מען געעפנט דעם 'רעספיט ריטריט' וואס וועט אי"ה געבן א ווארימע היים פאר קינדערלעך וועלכע דארפן האבן א פלאץ וואו צו זיין פאר א שטיק צייט, צו איז דאס פאר א נאכמיטיג, א נאכט אדער פאר אפאר טאג.

דער ריטריט איז אינקווארטירט אין א צענטראלע לאקאל אין הארץ פון די מאנסי אומגעגענט צו פארזיכערן לייכטע צוטריט פאר איינוואוינער איבער גאנץ ראקלענד קאונטי. דער הערליכער הויז געפונט זיך אינעם 'עירמאנט' געגענט אין מאנסי, מיט א הערליכער גארטן און באקוועמע אינריכטונגען צו פארזיכערן אז די קינדערלעך שפירן זיך באקוועם און אנגענעם וועו זיי ווייילן דא, און פארשטייט זיך מיט א געטרייע און איבערגעבענע שטאב וועלכע נעמען אויף יעדן קינד מיט אפענע ארעמס און מאכן זיכער אז מען שפירט זיך אינדערהיים.

דער 'ריטריט' איז אפן א גאנץ יאר, זיבן טאג א וואך, פאר יונגלעך ביז 9 יאר אלט און פאר מיידלעך ביז 21 יאר אלט, די עלטערן קענען אייביג מיט איין טעלעפאון רוף אראנזשירן אז זייערע קינדער זאלן קומען פאר אפאר טאג, און זיי וועלן זיך געפונען אונטער די ווארימע אויפזיכט פון די חשובע פאמיליע וועלכע וואוינען אויפ'ן ארט און מיט זייער לאנג-יעריגע ערפארונג מיט ספעציעלע קינדער וועלן זיי פארזיכערן אז יעדעס קינד קריגט אלעס וואס ער דארף און די עלטערן קענען זיי איבערלאזן דארט מיט א רואיגע הארץ און געמוט.

עלטערן וואס ווילן געניסן פונעם פראגראם דארפן בלויז אויפהייבן א טעלעפאון צו די פראגראם מענעדזשער וועלכע וועט נעמען אלע אינפארמאציע, די עלטערן וועלן קענען געבן דעטאלירטע אינפארמאציע וויאזוי זיי ווילן אז מען זאל זיך אומגיין מיט די קינדער, און דאן וועו די קינדער קומען אן וועלכע זיי ווערן אויפגענומען דורך די געטרייע שטאב וועלכע ווערן פארזיכערן אז דאס קינד שפירט זיך באקוועם פון די ערשטע מינוט וואס מען טרעט איבער דעם שוועל.

די קינדער וועלן פארשטייט זיך סערווירט ווערן מיט נארהאפטיגע מאלצייטן, מען מאכט זיכער אז זיי שלאפן גוט און עסן גוט, און אזוי אויך איז דער הויז איז אויסגעשטאט מיט א רייכע אויסוואל פון שפילציג, ליין מאטריאל, און אזוי ווייטער אויף צו פארזיכערן אז די קינדער האבן אונטערהאלטונג און אזוי אויך א הערליכער הויף זיך צו שפילן, און דער עיקר ציל איז אז די קינדער זאלן זאלן זיך גוט געפונען, און אז די עלטערן זאלן קענען נעמען א נאכט אדער אפאר טאג פון מנוחה וויסנדיג אז די קינדער געפונען זיך אין גוטע און אין געטרייע הענט.

דער נייער פראגראם ברענגט א געוואלדיגע בשורה טובה פאר עלטערן וועלכע באגריסן דאס גאר שטארק און האבן עס אויפגענומען מיט געוואלדיגע דאנקבארקייט און פארלייכטערונג.

פאר אינפארמאציע אדער זיך איינשרייבען קען מען ריפען *המספיק* ראקלענד רעספיט פראגראם *845-503-0451* אדער דורך בליץ מעיל *rfisch@hamaspikrockland.org*

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק אראנדזש קאונטי

תלמידי ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו אראנדזש קאונטי ביים צוגרייטן פעקלעך פון עסן און טרינקען פאר די טויזענטער געסט וועלכע וועלן באזוכן ביים ציון הק' אויף דעם גרויסן יומא דהילולא ביום כ"ו אב, להחיות בהם נפש כל חי

על שלשה דברים העולם עומד ... ועל גמילות חסדים: תלמידי ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו אראנדזש קאונטי ביים פארטיילן מיט שמחה פעקלעך עסן און טרינקען וואס זיי האבן אליינס צוגעגרייט פאר די טויזענטער באזוכער אינעם יומא דהילולא רבא ביים ציון הקדוש אין קרית יואל ביום כ"ו אב

על התורה

ועל העבודה

אין דעם בארימטן כלל ישראל שול אין וואודבוירן ניו יארק

בא שבת בא מנוחה אינעם המספיק רעזארט

קעמפ נשמה גיסט אריין חיות אין אידישע נשמה'לעך

איר זענט איינגעלאדענט צום קידוש

די שמחה פון די געסט ביים ערשיינעם צום הערליכן קידוש לכבוד דעם יום הולדת

דער רייכער קידוש, ספעציעל צוגעשטעלט אינעם 'דעזל' געשעפט לכבוד דעם געבורטס טאג פון איינעם פון די טייערע חברים

שלומי איז אנגעשלאסן אין די "מעסטער-פיק" פראגראם פון "המספיק" וואס גיבט זיך אפ מיטן צושטעלן פארשידענע צוגענגליכע ארבעט פאר ערוואקסענע אינדיווידואלן, עס מאכט זיי שפירן פראדאקטיוו און גיבט זיי א געפיל פון סיפוק.

שרייבט אויך איין אייער קינד און בלאזט אריין א לעבהאפט אין זיין טאג טעגליכע סדר היום!

845.774.0351

masterpick
a crew like never before

המספיק וואונטשט פאר גאנץ כלל ישראל א פרייליכן יום טוב!

קראָונס דעזיז

מיר באקענען זיך בעסער מיט אונזער קערפער און אירע אייגנשאפטן

'קראָונס דעזיז' – א קרענק אין דער קישקע

'קראָונס דעזיז' (Crohn's disease) איז א געזונט-קאמפליקאציע וואס אנטוויקלט זיך אינעם פארדייאונגס-סיסטעם. די געשווילעכטס, וואס קען זיך טרעפן אין דער קישקע אדער אנדערע קערפער-טיילן וואס זענען אנגעשלאסן אין דער פארדייאונגס-פאמיליע, קומט צווישן אנדערן מיט יסורים, שלשול, שוואכקייט, און וואג-פארלוסט.

די דאזיגע קישקע-קרענק האט נישט קיין רפואה און ס'איז נישטא קיין געהעריגע מאס קלארקייט וואס ברענגט איר אדער וויאזוי איר צו פארמיידן.

קיין מעדיצין פאר קראָונס דעזיז איז דערווייל נאכנישט ערפינדן געווארן, אבער עס זענען פאראן מיטלען וואס העלפן רעדוצירן די סימפטאמען און פארהיילן די אנטצינדונג (Inflammation) — וואס איז אין אסאך פאלן א תוצאה פון א צעמישענישׂ אינעם אימיון-סיסטעם. וועל דער גורם וואס ברענגט קראָונס דעזיז ווערט בארואיגט, ווערן די אנטצינדונגען שוואכער און קומען זעלטענער.

מיט די ריכטיגע מיטלען און דורכ'ן איינשטעלן געזונטע, באלאנצירטע געוואוינהייטן איז אפילו מעגליך איינצושלעפן קראָונס דעזיז, און אנגיין מיט'ן לעבן אן זיך דארפן באגעגענען מיט קיין אנטצינדונגען און אטאקעס.

אן אנטצינדונג מיט אסאך פלאץ

דער כלל פון קראָונס דעזיז איז, אז א געווייסע פלאץ, סיי-וואו אין דער נעץ אברים פון וואס דער פארדייאונגס-סיסטעם איז צוזאמגעשטעלט, ווערט באפאלן פון כראנישע אנטצינדונגען און ברענעדע אינפעקציעס.

דער פארדייאונגס-סיסטעם (digestive tract) איז א צוזאמשטעל פון אינערליכע גלידער און אנדערע חלקים פונעם קערפער, וואס שפילן א ראלע אינעם עסן און טרינקען ארייננעמען די מאכלים און משקאות אינעם גוף, צענעמען דאס עסן, צעטיילן, איינזאפן, און ארויסשיקן דעם שיריים מחוץ למחנה אינדרויסן.

בריי‌טגערעדט זענען אין דעם 'דיידזשעסטיוו טרעקט' צווישן אנדערן אריינגערעכנט דאס מויל, האלז, בויך, און די קליינע און גרויסע קישקע.

קראָונס דעזיז האט נישט קיין באשטימטע פלאץ וואו ער מאכט זיך אייביג ביי יעדן מענטש וואס ליידט דערפון. הגם רוב מאל רעדט מען פון דער קישקע, פאלט יעדע אזא אנטצינדונג, וואס אנטוויקלט זיך אויף דעם אופן, און ברענגט די רעזולטאטן וויי וויטער אויסגעשמועסט, אריין אינעם קראָונס דעזיז כלל.

אלף-בית פון אנטצינדונגען

קראָונס דעזיז איז בעצם אן 'אינפלעמעישאן' (Inflammation). אן אנטצינדונג מיינט, אז א געווייסער חלק פונעם גוף וועלן רויט-אנגעהיצט און א געשווילעכטס אנטוויקלט זיך אפטמאל דערפון.

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 פראבלעמען.

איינע פון די וואפנס וואס דער אימיון סיסטעם פארמאגט אין זיין באזיץ, איז עפעס וואס איז באקאנט אלס 'וויסע בלוט-צעלן' (white blood cells), וואס וואוינען אין דעם ביין-מארך. דער כח פון די וויסע צעלן ליגט אין קעמפן קעגן ווירוסעס, באקטעריע, און אנדערע פרעמדע אריינדרינגערס, וואס קריכן אריין אינעם קערפער און קענען ברענגען שאדנס פאר'ן מענטש.

וועז דער אימיון סיסטעם דערשפירט די סכנה פון אזא אריינדרינגער, מאביליזירט ער תיכף אן ערנסטע מיליטער פון וויסע בלוט-צעלן, וואס ער שיקט אפ צום באטרעפנדן ארט. די דאזיגע גרופע פליט געשווינד אהין און אטאקירט דעם שונא מיט אלע מיטלען וואס זי פארמאגט צו איר דיספאזיציע.

איינס אזא גאנגבארער קאמפס-מיטל וואס די וויסע בלוט-צעלן ניצט אסאך, איז ארויסצולאזן א סכום פון כעמיקאלן און דאס צילן אויפ'ן פרעמדן פיינט. די אויפגאבע פון די כעמיקאלן איז אפצוטויטן דעם אריינדרינגער און אים וואס שנעלער ארויסזען פונעם קערפער. דא און דארט מאכט זיך אבער אז א געוויסער פראצענט פון די כעמיקאלן גיסן זיך איבער צום ארום, און דאס פלאץ ווערט אלס תוצאה געשוואלן.

דאס איז דער כלל וויאזוי אזעלכע אנטצינדונגען אנטוויקלען זיך בכלל. קראָונס דעזיז ברענגט אנטצינדונגען, אבער פינקטליך פארוואס איז וויאזוי איז א קשיא וואס איז נאכנישט פארענטפערט געווארן.

ווער איז שולדיג אין קראָונס דעזיז?

ס'איז עד היום הזה נישט קלאר ווער ס'איז דער שולדיגער וואס ברענגט אויף א מענטש דעם קראָונס דעזיז. דערפאר איז שווער פעסטצושטעלן אויך גענוי וויאזוי עס געשעט.

מעדיצינישע יודעי דבר האלטן אבער, אז קראָונס איז אן 'אויטא-אימיון דעזיז' (autoimmune disease). דאס מיינט אז דער אימיון סיסטעם, וואס קומט געווענליך באשיצן דעם קערפער פון שעדליכע סובסטאנצן, דרייט אויס דעם דאשיק און הייבט אן אטאקירן דעם קערפער און זיינע גוטע חלקים.

אין אנדערע ווערטער, קראָונס דעזיז און די פראבלעמען וואס קומען דערמיט זענען א תוצאה פון מעשים וואס דער אימיון-סיסטעם טוט מיט גוטע כוונות. דער אימיון סיסטעם ווערט צעמישט און הייבט זיך אן אויפפירן ווי א קליין קינד וואס האט זיך צוגעזעצט צום רעדל. ער קען דריקן און דרייען און דער אויטאמאביל ווערט גוט פארן, אבער נישט אויפ'ן ריכטיגן וועג און ווערט זייער גרינג קראכן און מאכן גרויסע שאדנס.

אויב דאס איז אמת, דאן איז דער פשט אז דער איגנטליכער שולדיגער אין די קראָונס דעזיז צרה איז טאקע נישט קיין צווייטער ווי דער מענטש — זיין שיץ-סיסטעם — אליין. דער אימיון סיסטעם איז אביסל אראפ פון זיינען און אנגעהויבן שלעכט אויסטייטשן וואס עס שפילט זיך אפ אינעם קערפער. געוני ווי ביים דור הפלגה, ענטפערט ער נישט צו דער זאך און וועז מען זאגט אים אלף פארשטייט ער דערפון בית.

אין פשוט'ע דיבורים, פארלירט דער אימיון סיסטעם זיין כח הבחנה צווישן פיינט און פריינט, און ער נעמט אויף געווענליכע ערשיינונגען און געשעענישן אינעם גוף ווי פיינטליך און שעדליך, וואס מען דארף געהעריג באהאנדלען און נייטראליזירן.

דאס הייסט, אז הגם דער סיסטעם פונקציאנירט נארמאל און אלע אברים טוען זייערע אויפגאבעס ווי געהעריג, מיינט דער אימיון סיסטעם אז עפעס טויג נישט, און דאס איז דאך אן אלטער כלל אז וועז עפעס טויג נישט דארף מען נעמען שריט דערוועגן. דער אימיון סיסטעם נעמט טאקע שריט; ער רופט ארויס זיינע חברה, און באפעלט זיי זיך ארויסצולאזן אין וועג צום דעם און יענעם פונקט אינעם קערפער און דורכפירן אן אטאקע קעגן דעם שונא וואס האט זיך דארט אריינבאקומען.

די צרה איז נאר אז דער דאזיגער 'שונא' איז דווקא משלנו, איינער וואס טוט זיין ארבעט מיט דער גרעסטער מאס געטריישאפט פינקטליך וויאזוי ער דארף. געטריי צי נישט, וועט ער אבער באפאלן און זיין יכולת אויסצופירן זיין פליכט וועט טאקע געשעדיגט.

אינעם פאל מיט קראָונס דעזיז, וועט די קישקעס אדער אנדערע אפטיילונגען פונעם פארדייאונגס סיסטעם אויפגענומען ווי פיינטליך. זיי קומען אונטער אטאקע פונעם אימיון סיסטעם. אנטצינדונגען אנטויקלען זיך, און דער סיסטעם וועט אלס תוצאה געשעדיגט.

וואס ברענגט קראָונס דעזיז?

די וויסנשאפטליכע וועלט האט טאקע א שטיקל השגה וואס געשעט אינעם קערפער פון עמיצן מיט דער מחלה, אבער זי וויסט זייער וויניג וועגן די סיבות און גורמים וואס ברענגען איר.

ביז נישט אזוי לאנג צוריק, איז די הנחה געווען אז די מחלה קומט פון דרוק, צופיל לחץ וואס זיצט אויף א מענטש. נאך א מעגליכער שולדיגער אויף וועמען ס'איז געפאלן א חשש איז אויך געווען די עסן-געוואוינהייטן — אז וועז די דיעטע פון טעגליכע שפייזן טויג נישט, קען זיך דערפון אלס תוצאה אנטוויקלען קראָונס דעזיז.

ווי דער מצב שטייט היינט, זענען די צוויי קאנדידאטן אראפגעווארפן געווארן פון אמט. עקספערטן זענען נאכנישט גרייט גענצליך אויסצושליסן די מעגליכקייט אז די צוויי זאכן, לחץ און דיעטע, זענען פארט פאקטארס אין דער אנטוויקלונג פון די קישקע-צרות; אין דער זעלבער צייט האלטן זיי אבער, אז די ראלע וואס די צוויי שפילן איז מינדערווערטיג און נישט זיי זענען די עיקר שולדיגע אין די קראָונס-קאמפליקאציעס. זיי לייגן אפשר צו א האנט און העלפן דעם פראבלעם גרעסער וועלן, אבער נישט דא ליגט דער הונט באגראבן.

אלא וואס יא? דער ענטפער צו דעם איז דערווייל נאכנישט אנגעקומען און די קשיא וואלט א פאר'יתומ'טע אויף א גואל.

עס זענען פאראן אזעלכע וואס שפעקולירן, אז קראָונס קומט פון א געוויסער אמת'ער באקטעריע אדער אנדערע אפטיילונגען-מיטלען צו באקעמפן דעם אומגעוואונטשענעם גאסט. דער אימיון סיסטעם איז אבער נישט גענוג קלוג ריכטיג אפצולערנען דעם שונא, און דערפאר שיקט ער קעגן אים ארויס אן אומפראפארציאנאלע קראפט אים צו באקעמפן. דאס קערפערליכע מיליטער וויסט נישט פון קיין חכמות, און וועז מען הייסט אים זיך שלאגן טוט ער עס עד הסוף און מיט'ן גאנצן כח.

איינער פון די קרבנות פון דער פארצווייגטע

גור אין געזונט

קראָונס דעזיז

אטאקע זענען די קישקעס, וואס ווערן אומשולדיג געשעדיגט, און פון דא נעמען זיך די צרות וואס קומען מיט קראָונס.

דער פראבלעם מיט דער טעאריע איז נאר, אז ס'זענען נישטא קיין ערנסטע, קראנטע באווייזן עס צו באשטעטיגן. הגם פארשערס האבן באמערקט פארשידענע קראָונס-אייגנשאפטן וואס שטיצן די הנחה, האבן די מומחים אבער דערווייל נישט מצליח געווען צו כאפן דעם גנב און אידענטיפיצירן אזא וויירוס אדער באקטעריע, וואס זאל זיין אחראי אויף דער ווילדער רעאקציע פונעם אימיון סיסטעם.

ווער איז צום מערסטנס אויסגעשטעלט?

דעם גורם האט מען נאכנישט געטראפן און די סיבה וואס פירט צו קראָונס איז דערווייל נישט באוואוסט. דערפאר איז שווער אוועקצושטעלן כלל און קאטעגאריעס לגבי דער מאס ריזיקע פון אנטוויקלען די מחלה.

מומחים האבן פארט באמערקט, אז עס זענען פאראן מענטשן און אומשטענדן וואס העכערן ווי עס שיינט די שאנסן צו אנטוויקלען דעם פראבלעם.

דער יארגאנג מאכט אויס, אבער אנדערש ווי ערווארטעט זענען יונגערע מענטשן מער עלול צו אנטוויקלען קראָונס ווי עלטערע. די דאקטוירים זענען נישט זיכער פארוואס ס'איז אזוי, אבער סטאטיסטיקס ווייזן אז קראָונס דיסקרימינירט קעגן עלטערע און מאכט זיך אפטער ביי יונגערע מענטשן. ס'הערט זיך ווי א חידוש, אז א יונגער מענטש זאל האבן העכערע שאנסן צו קראנק צו ווערן ווי אן עלטערן, אבער דאס מציאות ווייזט רוב מענטשן וואס באקומען קראָונס זענען אונטער די דרייסיג יאר.

קראָונס דעזיז לויפט אויך אין דער משפחה. ווידעראמאל, קיינער האט נאכנישט פעסטגעשטעלט די סיבה, אבער די ציפערן ווייזן אז אויב עמיצער פון די באלדיגע בלוט-קרובים — טאטע, מאמע, ברודער, אדער שוועסטער — האט קראָונס, זענען די שאנסן פאר עמיצן אנדערש אין דער משפחה צו אנטוויקלען דעם זעלבן פראבלעם העכער ווי דעם דורכשניט.

רויכערן איז א שעדליכע געוואוינהייט און דער ציגארעטל איז פאראנטווארטליך פאר א ניש'קשה'דיגער ליסטע פון צרות מיט'ן געזונט. קראָונס דעזיז איז אויך איינער פון זיינע קרבנות, און א רויכערער איז מער אויסגעשטעלט צו באקומען קראָונס ווי א צווייטן.

דער ציגארעטל בלייבט שעדיגן און אויב א רויכערער האט אנטוויקלט קראָונס און איז ממשיך בלאזן דעם שעדליכן רויך, קען די מחלה זיך דערמיט פארערגערן און די שאנסן צו דארפן צוקומען צו אן אפעראציע העכערן זיך אויך היפש ממשות'דיג.

מענטשן וואס ליידן אויף קראָונס ווערן אויך אנגעוויזן זיך אפצוהאלטן אויף ווי ווייט מעגליך פון א ריי אנטי-אנטצינדונגען מעדיצינען, אריינגערעכנט עדוויל (Advil), מאָוטרין (Motrin), אַליוו (Aleve), און אנדערע. די דאזיגע אנטי-יסורים מיטלען ברענגען טאקע נישט קיין קראָונס, אבער זיי האבן יא א נטי' גורם צו זיין קישקע-אינפעקציעס, וואס פארערגערן די קראָונס-סימפטאמען.

א אידישע עסק?

פארשידענע קראָונס דעזיז פאקטן און ציפערן ווייזן אז גענעטישע אייגנשאפטן שפילן א געוויסע ראלע. וויסנשאפטלער האבן נאכנישט געכאפט דעם פארברעכער און יענע באטרעפנדע גענע (Gene) וואס איז שולדיג אין דער קראָונס צרה איז דערווייל נישט אידענטיפיצירט געווארן.

דאס ווייזן די סטאטיסטיקס יא, אז געוויסע עטנישע גרופעס זענען מער אויסגעשטעלט צו אנטוויקלען קראָונס דעזיז ווי אנדערע. ווייסע מענטשן, צום ביישפיל, באקומען קראָונס אין א גרעסערער מאס ווי שווארצע.

קראָונס דעזיז איז אבער באזונדערס שכיח צווישן אשכנז'ישע אידן — דעם חלק כלל ישראל וואס שטאמט פון די מזרח אייראפעאישע לענדער. פארוואס דאס איז אזוי איז נישט קלאר, אז דאס מציאות ווייזט אז אן אשכנז'ישער איד האט לכל הפחות א דאפלטן שאנס צו באקומען קראָונס ווי אפילו אן אנדערער איד וואס שטאמט אבער נישט פון מזרח אייראפע.

פארשערס האלטן נאך אינמין גרונטעווען אין דער נושא און האפן מיט דער צייט ארויסצוקריכן מיט גענוג אינפארמאציע צו קענען צוזאמשטעלן א בילד איבער קראָונס און אשכנזים. דאס וועט נישט נאר העלפן מזרח אייראפעאישע אידן, נאר וועט האפנטליך אויך אסאך צוגעבן צו דערגענצן די ידיעות וועגן קראָונס דעזיז בכלל.

אנטוויקלונגען און קאנסעקווענצן

קראָונס דעזיז איז א מחלה וואס פירט זיך אפטמאל ווי אן אמת'ער איד, וואס קען קיינמאל נישט זיין קיין עומד אויף איין פלאץ. פונקט ווי א איד, וואס מוז שטייגן אדער פאלן, בלייבט דער קראונס געווענליך אויך נישט אויף איין פלאץ און אויב פאלט זי נישט אונטער קאנטראל, ווערט זי ערגער.

מעדיצינען, ווי געזאגט, האבן נישט די קראפט עוקר מן השורש צו זיין דעם קראָונס, אבער עס קען יא געלונגען איר איינצוצוימען — צומאל אויף אזוי ווייט ביז'ן איר כמעט איינשלעפן.

קראָונס דעזיז קען אויך פירן צו קאמפליקאציעס, וועמענס שאנסן ווערן נאר העכער אויב די מחלה ווערט אינגאנצן איגנארירט אדער נישט געהעריג באהאנדלט.

עס זענען פאראן פארשידנערליי קאנסעקווענצן, וואס קענען קומען אלס תוצאה פון נישט ריכטיג האנדלען מיט קראָונס. די אנטצינדונגען קענען צומאל אויף אזוי ווייט שעדיגן די ווענט פון דער קישקע, וועמענס דיקקייט קען מיט דער צייט אפגעטראגן ווערן פון אינפעקציעס, אז די קישקע ווערט איינגעצוימט און איינגעצויגן. עס קען דערגיין אזוי ווייט, אז דאס פלאץ זאל ווערן צו שמאל פאר'ן עסן זיך צו קענען דורכשטופן און זיך ארויסזען פון דער קישקע. דאס עסן בלייבט דארט זיצן און דאן דארף מען צוקומען צו אנדערע מיטלען וויאזוי עס ארויסצוזען פון דארט.

אָלסערס (Ulcers) קענען אויך קומען אלס רעזולטאט פון כראנישע אנטצינדונגען. די דאזיגע אפענע וואונדן קענען זיך אנטוויקלען סיי-וואו אינעם פארדייאונגס-סיסטעם — דער קישקע, מויל, אדער אנדערע, מער-סענסיטיווע אפטיילונגען. אויב נישט ריכטיג באהאנדלט, קען אן אלסער, ווי טאקע קראָונס דעזיז זעלבסט, אליין ווערן א כראנישער פראבלעם, וואס קען פירן צו ווייטערדיגע קאמפליקאציעס.

אן אלסער קען צומאל זיך פארשפרייטן און פארגרעסערן אויף דער גאנצער גרויס פון דער קישקע-וואנט. אזא מצב קען פירן צו 'פיסטשולעס' (Fistulas) — ווען צוויי טיילן פונעם קערפער וואס דארפן נישט האבן קיין דירעקטן שייכות ווערן באהאפטן. אזעלכע חיבורים קומען מיט ווייטאגן, אבער קענען אויך גורם זיין ווייטערדיגע פראבלעמען. די פיסטשולעס קענען למשל אמאל אפזונדערן איין חלק פון דער קישקע, וואס ווערט ווי אזא באזונדערע קאמער וואוהין דאס עסן און טרינקען קומט נישט אן.

וויבאלד קראָונס דעזיז קומט אפטמאל מיט שלשול און בויך-ווייטאג, קען דער מענטש זיך טרעפן מיט צו ווייניג נערונג און וויכטיגע שפייזן. צוליב די יסורים ווערט אמאל שווער דאס עסן בכלל, און וואס דער קערפער באקומט שוין יא קען ארויסגיין צו שנעל, איידער דער פארדייאונגס-סיסטעם האט די געלעגנהייט געהעריג צו צונעמען די מאכלים און אויסצאפן פון זיי די וויכטיגע סובסטאנצן.

באהאנדלונגס מיטלען

קראָונס דעזיז איז א כראנישע מחלה, וואס קען נישט אויסגעריסן ווערן מיט'ן כח פון מעדיצין. עס איז אבער פאראן א ריי באהאנדלונגס-מיטלען, וואס זענען געווידמעט די פארשידענע שווערגקייטן, פראבלעמען, און קאמפליקאציעס וואס קומען מיט קראָונס.

די ידיעות פון דאקטוירים איבער דעם צושטאנד זענען באגרעניצט און די קלארקייט וואס זיי האבן איבער די מיטלען איז אויך פארנעפלט. במציאות איז נישטא קיין איינציגער מעדיצין וואס העלפט אייביג און פאר יעדן. מומחים וועלן ביי יעדן פאל פרובירן צוטרעפן די ריכטיגע מעדיצין און געפאדערטע דאזע, ביז מען טרעפן דעם וואס ארבעט.

אין אלגעמיין איז דער צד השווה ציל מיט אלע באהאנדלונגען אויף ווי ווייט מעגליך צו באשיצן די באטרעפנדע ערטער אינעם פארדייאונגס סיסטעם קעגן אנטצינדונגען, און דערנאך, אויב עס באווייזט זיך יא אן אינפעקציע, צו מינימיזירן די סימפטאמען און רעדוצירן די שאדנס.

די שווערגקייטן מיט די סארט אנטי-אנטצינדונג מעדיקאמענטן איז, אז אין דער זעלבער צייט וואס זיי היילן די קראָונס-אינפעקציעס האבן זיי א נטי' צו העלפן דעם אימיון סיסטעם צו אנטוויקלונגען אנדערע אנטצינדונגען. דערפאר קען עס נעמען אביסל צייט און ערפארונג, ביז דער דאקטאר טרעפט דעם ריכטיגן מיטל.

דאן זענען דא די יסורים וואס קומען מיט אזעלכע אנטצינדונגען, און עס איז דא א שורה מיט ברירות פון אנטי-פיין מעדיצינען. גענוי ווי מיט די מעדיקאמענטן פאר אנדערע קראָונס-צוגעהערן, איז אויך מיט די ווייטאגן נישטא קיין זיכערער, קלארער קאנדידאט וואס העלפט יעדן אייביג, און צומאל דארף מען זיך אביסל שפילן מיט די מיטלען און דאזעס, ביז מען דערגייט צום ריכטיגן.

דאקטוירים וועלן אין געוויסע פאלן פארשרייבן פארשידענע סארטן אנטיביאטיקס, וואס העלפט לויט דער מיינונג פון געוויסע עקספערטן באקעמפן שעדליכע באקטעריע, וואס שפילן א ראלע אין דער אנטוויקלונג פון אנטצינדונגען וואס קומען מיט קראָונס דעזיז.

געזונטע עסן געוואוינהייטן

זיך איינשטעלן א געזונטן, באלאנצירטן עסן-רוטין איז אייביג ראטזאם, פאר יעדן מענטש, אפילו אונטער די בעסטע אומשטענדן. דאס איז באזונדערס וויכטיג פאר עמיצן מיט קראָונס דעזיז, פאר וועמען די ריכטיגע עסנווארג, אין דער געוואונטשענער מאס קען זייער אסאך אויסמאכן.

אויב דער מענטש טראגט אויף זיך איבעריגע פונט, איז ראטזאם זיי אפצושאקלען פון זיך וואס שנעלער. יעדער מענטש נויטיגט זיך אין שפייז און דערפאר איז כדאי צו כאפן א שמועס מיט אן עקספערט, וואס זאל העלפן אויסשטעלן א

זייט 32»

> מיט די ריכטיגע מיטלען און דורכ'ן איינשטעלן געזונטע, באלאנצירטע געוואוינהייטן איז אפילו מעגליך איינצושלעפן קראָונס דעזיז, און אנגיין מיט'ן לעבן אן זיך דארפן באגעגענען מיט קיין אנטצינדונגען און אטאקעס.

גוף אין געזונט

«זייט 31

צוגעפאסטע דיעטע.

מילכיגע פראדוקטן זענען געוועניליך כדאי אויסצומיידן. שטודיעס ווייזן, אז עלימינירן מילך און מילכיגע עסנס פארגרינגערן די קראָונס-סימפטאמען פון שלשול, בויך-ווייטאג, און גאז.

דאס זעלבע מיט פראדוקטן וואס אנטהאלטן גלוטען (gluten), ווי אויך שארפע עסנס, און געפרעגלטע מאכלים, וועלכע מען זאל ארויסשניידן פון דעם עסן-רוטין אויף ווי ווייט מעגליך.

אין אלגעמיין איז בעסער צו עסן קלענערע פארציעס, און מומחים רעקאמענדירן אז מענטשן מיט קראָונס זאלן יעדן טאג ליבערשט עסן זעקס קלענערע מאלצייטן ווי איידער צוויי-דריי גרעסערע סעודות.

פליסיגקייטן זענען גאר געוואונטשן, און דאס בעסטע איז צו טרינקען וואס מער וואסער. קאווע און אלקאהאל פארשטייען זיך נישט גוט מיט א קראָונס-ליידנדן קערפער און ס'איז כדאי איינצונעמען וואס ווייניגער אלקאהאל און קעפין.

וויבאלד קראָונס דעזיז שעדיגט די קערפערליכע פונקציע פון איינזאפן און פארדייען די וויטאמינען וואס קומען מיט עסנווארג, ס'איז כדאי צו נעמען צוגאב-וויטאמינען וואס זאלן העלפן ערזעצן דעם חלל. פינקטליך וואספארא און וויפיל איז אנדערש ביי יעדן, און ס'איז גוט זיך דורכצורעדן מיט א מומחה איידער'ן באשטימען א וויטאמין-רוטין.

א רעדוקציע אין לחץ

דאס לעבן קומט מיט לחץ און כמעט קיינער באווייזן נישט זיך ארויסצודרייען פון דרוק. אבער אפילו אויב מען קען נישט גענצליך פטור ווערן פון דעם פעקל, איז יא וויכטיג צו פרובירן רעדוצירן דעם סטרעס אזויפיל ווי נאר שייך.

פסיכישער דרוק און גייסטיגער לחץ זענען סתם אזוי נישט געזונט, אבער ווען עס קומט צו קראָונס דעזיז איז עס נאך מער שעדליך. מומחים כהיום האלטן נישט אז דרוק איז א גורם אין קראָונס, אבער דאס זאגן זיי יא אז עמיצער וואס ליידט דערויף מוטשעט זיך אונטער לחץ מיט די סימפטאמען מיט א גרעסערער מאס.

איין גאנגבארער אנטי-דרוק מיטל איז איבונגען. אפילו אן קראָונס איז דאס מאכן רעגלמעסיג איבונגען א גוטע זאך פאר'ן מענטש און ברענגט פיזישע און פסיכישע בענעפיטן. איבונגען האבן אבער אויך די מעלה, אז די אנשטרענגונג וואס קומט דערמיט העלפט דעם מענטש ארויסצוגעבן פון זיך אינערליכן דרוק.

עס זענען פאראן ספעציעלע ערליי סארטן פון איבונגען, וואס זענען באזונדערס מסוגל צו העלפן פטר'ן לחץ. לדוגמא איז פאראן א מהלך באקאנט אלס 'בייאָופידבעק' (Biofeedback), וואס צילט צווישן אנדערן דורכצופירן ממש דאס: העלפן מוסקולען זיך אויפלאזן פונעם אינערליכן לחץ.

דערנאך קען מען זיך אויסלערנען פארשידענע מהלכים וואס ניצן דעם אטעם כדי צו עררייכן דעם זעלבן ציל. עס זענען היינט דא א ריי שיטות, יעדע פון זיי מיט איר אייגענעם אויסגעבויטן אופן, פון ארויסלאזן דרוק און שפאנונג דורך לאנגזאם און טיף אטעמען. באקאנט איז אויך די סעריע פון 'יאָגאַ' (Yoga) איבונגען, וואס באשטייען פון א סינטעז פון פיזישע באוועגונגען און ריטמישן אטעמען.

מנוחה פאר'ן מאגן

ווען דער קערפער געפינט זיך אונטער א קראָונס-אטאקע און אן אנטצינדונג אנטוויקלט זיך אלס רעזולטאט, איז כדאי צו געבן א שטיקל וואקאציע פאר'ן פארדייאונגס-סיסטעם. די קישקעס און אנדערע עסן-אברים כאפן אין אזא פאל די מערסטע קלעפ, און דערפאר איז ראטזאם זיי צו לאזן רוען.

דער בעסטער אופן וויאזוי צו געבן דעם מאגן אביסל מנוחה, איז דורכ'ן אים באפרייען פון זיינע פליכטן. היות א מענטש מוז דאך עסן און אנדערש איז אוממעגליך אנצוגיין, זאל מען דורכאויס דעם דורכגאנג פרובירן ארויפצוגיין אויף א געטראנק-דיעטע — וואס ווייניגער עסן און די מאכלים זאלן ערזעצן ווערן מיט וואס מער געטראנקען. אויב מעגליך, זאל מען דעמאלט אינגאנצן נישט עסן און זיך ערנערן פון טרינקען.

ס'איז אמת אז דער קערפער נויטיגט זיך אין די געזונטע חלקים וואס געוויסע עסן-פראדוקטן שטעלן צו, אבער מען קען דאס אלעס באקומען אויך דורך משקאות. עס זענען פאראן פארשידענע געטראנקען וואס ווערן ספעציעל אזוי צוגעגרייט, און זיי אנטהאלטן אלע וויטאמינען און מינעראלן וואס דער קערפער דארף באקומען. זעלבספארשטענדליך, אז מען זאל פריער דורכרעדן די זאך מיט א מומחה, וועלכער זאל פריער געבן זיין הסכמה אויף דעם מהלך און אויך אויסשטעלן די ריכטיגע געטראנק-דיעטע.

ס'איז שווער אוועקצושטעלן א כלל ווילאנג מען זאל אזוי לאזן דעם מאגן רוען. אזא זאך קען נעמען פון עטליכע טעג ביז עטליכע וואכן, און וועט זיך ווענדן אינעם מענטש און די אומשטענדן.

> קראָונס איז באזונדערס שכיח צווישן אשכנז'ישע אידן. פארוואס דאס איז אזוי איז נישט קלאר, דאס מציאות ווייזט אז אן אשכנז'ישער איד האט לכל הפחות א דאפלטן שאנס צו באקומען קראָונס ווי אפילו אן אנדערער איד.

נאטירליכע צוגאב-מיטלען

עס זענען פאראן מענטשן וואס בעפארצוגן אין אלגעמיין צו ניצן אלטערנאטיווע און נאטירליכע מיטלען זיך צו האלטן געזונט, און צוריקברענגען דעם גוף צום געזונט אין פאל עס מאכן זיך געזונט-קאמפליקאציעס. אין דעם פאל מיט קראָונס דעזיז, ווען קיין געהעריגע רפואה איז נישטא, וועט מסתמא נישט שאטן צו פרובירן אזעלכע זאכן אלס צוגאב.

מומחים אין נאטירליכע מיטלען רעקאמענדירן ראשית כל אנצופיטערן דעם קערפער מיט פראָביאַטיקס (Probiotics) — וואס איז דער זה לעומת זה אין דער וועלט פון באקטעריע. אנטיביאטיקס, וואס ווערט פארשריבן פאר 'שלעכטער' באקטעריע, פארשטייט נישט אייביג דעם חילוק צווישן גוט און שלעכט און עלימינירט אויך גוטע, פראדוקטיווע באקטעריע, וואס העלפן דעם פארדייאונגס-סיסטעם דורכפירן זיין אויפגאבע. דערפאר איז אין אזא פאל כדאי צו נעמען א צוגאב פון פראָביאַטיקס.

יאגורט איז איינער פון די גאנגבארסטע פראָביאַטיק-קוואלן. אסאך מענטשן מיט

קראָונס דעזיז אין א ווארט

'קראָונס דעזיז' (CROHN'S DISEASE) איז א קאמפליקאציע אינעם פארדייאונגס-סיסטעם. די געשווילעכטס, וואס קען זיך טרעפן אין דער קישקע אדער אנדערע קערפער-טיילן וואס זענען אנגעשלאסן אין דער פארדייאונגס-פאמיליע, קומט צווישן אנדערן מיט יסורים, שלשול, שוואכקייט, און וואג-פארלוסט.

די דאזיגע קישקע-קרענק האט נישט קיין רפואה און ס'איז נישטא קיין געהעריגע מאס קלארקייט וואס ברענגט איר אדער וויאזוי איר צו פארמיידן.

קיין מעדיצין פאר קראָונס דעזיז איז דערווייל נאכנישט ערפינדן געווארן, אבער עס זענען פאראן מיטלען וואס העלפן רעדוצירן די סימפטאמען און פארהיילן די אנטצינדונג.

מעדיצינישע יודעי דבר האלטן אבער, אז קראָונס איז אן 'אויטא-אימיון דעזיז' (AUTOIMMUNE DISEASE). דאס מיינט אז דער אימיון סיסטעם, וואס קומט געוועניליך באשיצן דעם קערפער פון שעדליכע סובסטאנצן, הייבט אן אטאקירן דעם קערפער און זיינע גוטע חלקים.

קראונס מאכט זיך אפטער ביי יונגערע מענטשן און ווייסע ליידן דערפון מער ווי שווארצע. ביי אידן פון מזרח-אייראפעאישן אפשטאם טרעפט זיך קראָונס דעזיז מער ווי ביי אנדערע עטנישע גרופעס.

קראָונס דעזיז קען אויך פירן צו קאמפליקאציעס, וועמענס שאנסן ווערן נאר העכער אויב די מחלה ווערט אינגאנצן איגנארירט אדער נישט געהעריג באהאנדלט.

קראָונס דעזיז איז א כראנישע מחלה, וואס קען נישט אויסגעריסן ווערן מיט'ן כח פון מעדיצין. עס איז אבער פאראן א ריי באהאנדלונגס-מיטלען, וואס זענען געווידמעט די פארשידענע שוועריגקייטן, פראבלעמען, און קאמפליקאציעס וואס קומען מיט קראָונס.

אין אלגעמיין איז דער צד השווה ציל מיט אלע באהאנדלונגען אויף ווי ווייט מעגליך צו באשיצן די באטרעפנדע ערטער אינעם פארדייאונגס סיסטעם קעגן אנטצינדונגען, און דערנאך, אויב עס באווייזט זיך יא אן אינפעקציע, צו מינימיזירן די סימפטאמען און רעדוצירן די שאדנס.

זיך איינשטעלן א געזונטן, באלאנצירטן עסן-רוטין איז אייביג ראטזאם, פאר יעדן מענטש, אפילו אונטער די בעסטע אומשטענדן. דאס איז באזונדערס וויכטיג פאר עמיצן מיט קראָונס דעזיז, פאר וועמען די ריכטיגע עסנווארג, אין דער געוואונטשענער מאס קען זייער אסאך אויסמאכן.

איבונגען זענען גוט קעגן קראונס און ס'איז אויך כדאי אסאך צו טרינקען.

עס זענען פאראן עטליכע נאטירליכע מיטלען, וואס העלפן לויט געוויסע מיינונגען רעדוצירן די סימפטאמען, אריינגערעכנט פראָביאַטיקס (PROBIOTICS), 'בראָמולעין' (BROMELAIN), אַקיופאנקשטאר (ACUPUNCTURE), 'אַלאָו ווערא' (ALOE VERA), און 'טומעריק' (TURMERIC).

קראָונס דעזיז זענען עמפינדליך צו מילכיגס, און פאר זיי איז כדאי צו פרובירן איינער פון די אנדערע מאכלים וואס זענען רייך אין די זאכן, אריינגערעכנט זויערקרויט (sauerkraut); 'קימטשי' (kimchi), א מאכל וואס באשטייט פון קרויט, רעטעך, אינגבער, און קנאבל; 'קאָמבוטשאָ' (Kombucha), וואס איז אזא סארט טיי וואס ווערט געמאכט פון שוועמלעך.

אין צוגאב, איז כדאי צו עסן 'פריביאַטיק' (Prebiotic) מאכלים — שפייזן וואס פראָביאַטיקס האבן ליב — ווי האניג, באנאנעס, קנאבל, און צוויבל. נאטור-מומחים זאגן אז די דאזיגע פראדוקטן פארשטארקן די אפעקטיוויטעט פון פראָביאַטיקס.

פיש-אויל איז אויך א געזונטער מאכל, וואס ווערט שוין א לענגערע צייט רעקאמענדירט אלס גוטער מיטל צו האלטן דעם קאלעסטארעל אין דער געפאדערטער באלאנץ. געוויסע שטודיעס ווייזן, אז מענטשן מיט קראָונס דעזיז וואס נעמען רעגלמעסיגע פארציעס פון פיש-אויל האבן געהאט צוויי מאל אזוי שאנסן אז דער קראָונס זאל בלייבן דרימלען און נישט ברענגען קיין אנטצינדונגען.

א געוויסער צוגאב-מאכל מיט'ן נאמען 'בראָמולעין' (Bromelain), וואס ווערט פראדוצירט פון די שטאמען פון פיינעפל, האט זיך ארויסגעשטעלט צו לינדערן די סימפטאמען פון קראָונס דעזיז. וויסנשאפטלער ווייזן אן אז ס'פעלן אויס ווייטערדיגע שטודיעס צו קענען פעסטשטעלן אויב און אויף ווי ווייט דער מיטל ווירקט, אבער געצוימטע עקספערימענטן האבן געוויזן פאזיטיווע רעזולטאטן.

אלטערנאטיווע און אנדערע ענינים

דער אור-אלטער מיטל פון אַקיופאנקשטאר (Acupuncture) ווערט אויך באטראכט ווי עפעס וואס קען העלפן רעדוצירן די קראָונס-יסורים. ס'איז אנגענומען אז אַקיופאנקשטאר פירט דעם מח ארויסצוגעבן א גרעסערן סכום פון 'ענדאָרפינס' (endorphins), וואס איז א כעמיקאל וועלכער שטעלט זיך אין וועג און בלאקירט ווייטאגן. פאראן וואס זאגן אז אַקיופאנקשטאר העלפט אויך דעם אימיון סיסטעם פארשטארקן זיין יכולת צו באקעמפן אנטצינדונגען.

ס'איז דא א יש אומרים וואס האט געטראפן א מעגליכע פארבינדונג צווישן דער זון און קראָונס דעזיז. די וויסנשאפטלער פארשטייען נאכנישט דעם שייכות צווישן די צוויי, אבער סטאטיסטיקס ווייזן אז מענטשן וואס זענען ווייניגער אויסגעשטעלט צו דער זון האבן גרעסערע שאנסן צו אנטוויקלען קראָונס דעזיז. אויף דעם סמך זענען דא אזעלכע וואס ווילן שפעקולירן, אז זיין אויף דער זון קען האבן א השפעה אין רעדוצירן די פראבלעמען וואס קומען מיט קראָונס.

פון דער אנדערער זייט טענה'ן אנדערע, אז איינע פון די תוצאות וואס קענען קומען מיט קראָונס דעזיז זענען טאקע פראבלעמען מיט דער הויט, וואס קענען גאר ערגער ווערן דורך צופיל זון. היות קיינער ווייסט דערווייל נישט גענוי וואו עס ליגט דער קשר צווישן זון און קראָונס, איז נישט כדאי צו זיצן צופיל אויף דער זון על סמך זה.

עס זענען דא וואס רעקאמענדירן צו טרינקען דעם זאפט פונעם 'אַלאָו ווערא' (Aloe Vera) געוואוקס, וואס ווערט געווענליך געניצט אלס הייל-מיטל פאר הויט-פראבלעמען. ס'איז כדאי צו באמערקן אז קיין הארטע באווייזן דערפאר זענען נישטא און דער 'אַלאָו ווערא' זאפט קען אויך ברענגען שלשול, אבער פארט איז דא א מיינונג אז ס'קען קרעפטיגן דעם אימיון סיסטעם.

אויף 'טומעריק' (turmeric) זענען אויך דא געוויסע גינסטיגע מיינונגען, און הגם עס זענען פאראן אנדייטונגען אז דער געווירץ קען זיין הילפבאר אין די קראָונס סימפטאמען, זענען נאך דערווייל נישטא קיין קלארע, זיכערע רעזולטאטן.

זאלן אלע אידן עסן געזונט, מיט אפעטיט, און בלייבן געזונט און קענען אנגיין מיט'ן לעבן אומגעשטערט און אן קיין שום שוועריגקייטן.

געזונט און געשמאק

קארן

שטאפל: **גרינג** | מאס: **6 פארציעס**

צייט אנצוגרייטן: **0:10**

א גרינגע קארן סאלאט

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1קען-קארן
- 3 זויערע פיקלס – געשניטן אין קליינע קעסטעלעך
- 1 באקס גרעיפ-טאמעטאס – צושניידט אין האלבע סלייסעס
- ¼ גלעזל צושניטענע איילבירטן
- 1 רויטע פעפער – געשניטן אין קליינע באקסלעך

אנווייזונגען:

- לייגט אריין אלע אינגרידיענטס אין א קאנטעינער
- לייג צו "דרעסינג-אינגרידיענטס" און שאקלט עס גוט אויף

דרעסינג:

- 2 לעפלעך מעיאנעס
- זאלץ פאר טעם
- 1/2 טיי-לעפל צוקער
- א שפריץ שווארצע-פעפער

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

צייט אנצוגרייטן: **0:10** | ביז צום טיש: **1:10**

גרילט-קארן אן-דע-קאב

פשוט און געשמאק

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- פרישע קארן אן-דע-קאב
- איילבירטן אויל
- זאלץ
- שווארצע פעפער
- קנאבל-שטויב

אנווייזונגען:

- לייגט אראפ יעדע "קאב" אויף א גרויסע שטיק זילבער-פאפיר
- באשפריץ עס מיט איילבירטן-אויל, דערנאך באשפריץ עס מיט זאלץ, פעפער, און קנאבל
- דריי ארום די זילבער-פאפיר דערויף
- לייגט עס ארויף אויפ'ן גריל פאר 20 מינוט, די היץ זאל זיין מיטלגארטיג אנגעשטעלט, און דרייט עס ארום כסדר

שטאפל: **גרינג**

צייט אנצוגרייטן: **0:05** | ביז צום טיש: **0:25**

קארן זופ

א ווארמע געשמאקע, נישט אייער געווענליכע זופ

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 2 לעפלעך אויל
- 1 גרויסע צוויבל – צושניטן אין קליינע שטיקלעך
- 4 שטיקלעך קנאבל (Cloves)
- 2 קארטאפל – צושניטן אין באקסלעך
- 4 15 אונסעס קארן פון א קען
- 1 לעפל "קאנסאמעי" זופ-מיקס
- זאלץ פאר טעם
- א שפריץ שווארצע פעפער
- 6-8 לעזלעך וואסער
- "פארסלי-פלעקס" פאר Garnish

אנווייזונגען:

- פרעגלט אין אויל די צוויבל מיט קנאבל
- לייגט צו פאטעטעס און מישט עס ארום פאר נאך 5 מינוט
- באשפריצט עס מיט זופ-מיקס, זאלץ, און שווארצע פעפער
- לייגט צו וואסער
- קאכט עס אויף, נידערט אראפ די פלאם און לאזט עס זיצן רואיג פאר 1 שטונדע
- צומאלט די זופ ביז עס שפורט זיך Smooth

טיפ

אויב ווילט איר אוועקלייגען קארן, זאלט איר עס איבערלאזן אין די "האסק" (שאלעכטץ) און לייגט עס ווי אומשנעלסטנס אריין אין די "ריפרידזשערעיטאר". די בעסטע איז ווען מען עסט עס ווי אומשנעלסטן. קארן וואס איז אראפגעשניטן געווארן פון די 'קאפ' קען ווערן איינגעפרוירן פאר אזוי לאנג ווי זעקס חדשים ביז א יאר.

קארן בענעפיטן:

קארן פארמאגט אסאך געזונטע באשטאנדטיילן און עס געט פארן קערפער פייבער, וואס העלפט ארויס די פארדייאונג'ס-סיסטעם. עס האט אויך אין זיך Folate, Thiamin, Phosphorus, ווייטאמין סי, און מאגניזיום. אונטערעסאנטע פאקט: ביי אייער קומענדיגע בארביקיו כאפט א נאנטער בליק וועט איר זען אז די געווענליכע קארן האט 800 קערנדלעך, איינגעטיילט אין 16 רייען.

© 2018 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

לעצטע **'זעלבסשטענדיגע' שפיטאל אין לאנג איילענד** וועט זיך אנשליסן אינעם **ען-וויי-יו נעץ**

לאנג איילענד - אין די לעצטע יארן דערקענט זיך א שטארקע נייגונג אין די פעלד פון שפיטעלער זיך צו פאראייניגן אין גרעסערע נעצן. אנשטאט צענדליגע טויזנטער שפיטעלער וועלכע ארבעטן אליין שליסן זיי זיך אן אין פאראיינען און ארבעטן אינאיינעם אזוי ווי איין ביזנעס מיט פיליאלעס. דאס האט אסאך מעלות, מען קען טראנספערירן פאציענטן גרינגער פון איין שפיטאל צום צווייטן אינעם זעלבן נעץ און ערלויבט קלענערע שפיטעלער צו גענים פון די טעכנאלאגיע און פארשריט פון די גרעסערע ריזן.

א סימבאלישע שריט וועלכע שטרייכט אונטער ווי שטארק דער 'פאראיין' ערשיינונג האט איבערגענומען דעם העלט קעיר אינדוסטרי האט אצינד דער 'לאנג איילענד קאמיוניטי' שפיטאל - וועלכע איז געווען דער סאמע לעצטער זעלבשטענדיגער און אומפאהענגיקער שפיטאל אין לאנג איילענד – אונטערגעשריבן אן אפמאך איבער זיך פאראיניגן מיט ען-וויי-יו שפיטאל נעץ אין ניו יארק.

דער אפמאך איז א אויסטערלישע אנטוויקלונג פאר ען-וויי-יו וועלכע פארמאגט שוין זעקס שפיטעלער אין איר נעץ מיט איבער דריי הונדערט לאקאלן פון קליניקס. און אצינד מיט דעם נייעם שפיטאל אין איר נעץ וועט זי זיך דראסטיש אויסברייטערן, נעמנדיג אין באטראכט אז דער שפיטאל אין לאנג איילענד באהאנדלט איבער 150 טויזנט פאציענטן יערליך. אצינד וועט דער נעץ האבן שפיטעלער אין מאנהעטען, ברוקלין, קווינס און לאנג איילענד.

דער לאנג איילענד קאמיוניטי האספיטאל, דער לעצטער פריוואטער שפיטאל אין לאנג איילענד וועט זיך צוזאמען שטעלן מיט דעם ען וויי יו נעץ

אין א סטעיטמענט פון 'ען-וויי-יו' האבן זיי אונטערגעשטראכן אז זיי וועלן ברענגן די זעלבע שטאפל פון באהאנדלונג פון זייער פראמינענטע שפיטאל אין מאנהעטן קיין לאנג איילענד און אז "פאציענטן וועלן מער נישט דארפן קומען פון לאנג איילענד קיין מאנהעטן פאר הויכע קוואליטעט באהאנדלונג" און אונטערגעשטראכן אז דער פאראיניגונג דארף נאך קריגן א באשטעטיגונג פון די אויטאריטעטן.

דער 'לאנג איילענד קאמיוניטי' שפיטאל סערווירט שוין דעם געגנט פאר איבער 65 מיט אן עמערדזשענסי רום און טראומא אפטיילונג און אויך א גאר פארגעשריטענע ארץ באהאנדלונג צענטער וועלכע וועט יעצט גענים פון די גאר פארגעשריטענע און הויכע קוואליטעט פראפעסיאנאליטעט פון ען-וויי-יו. דער אפמאך איז נאכנישט פערטיג און ביידע זייטן זאגן אז זיי וועלן אונטערשרייבן אין די קומענדיגע חדשים נאכדעם וואס זיי קריגן דעם גרינעם ליכט פון די אויטאריטעטן.

'מיימאנעדיס' צוזעמענשמעלצונג **מיט'ן 'ניו יארק קאמיוניטי' שפיטאל** באשטעטיגט דורך רעגולאטארן

פעדעראלע און לאקאלע רעגולאטארן האבן נאך לאנגע שלעפעריין ענדליך דערלאנגט דעם גרינעם ליכט פאר די פארווואלטונג פונעם בארא פארקער 'מיימאנעדיס' שפיטאל זיך צו צוזאמענשמעלצן מיט דעם 'ניו יארק קאמיוניטי שפיטאל' וועלכע געפונט זיך נישט ווייט פונעם 'מיימאנעדיס' הויפטקווארטירן, און אצינד וועלן די צוויי שפיטעלער פונקציאנירן ווי איין שפיטאל מיט צוויי לאקאלן. דער פאראיניגונג ברענגט צוזאם דער גרעסטער שפיטאל אין ברוקלין מיט דעם קלענסטן שפיטאל און ברוקלין און זיי וועלן אינאיינעם האבן נאנט צו טויזנט בעטן, א זאך וואס קען פארבעסערן סערוויסעס פאר ביידע שפיטעלער.

דער אפמאך איז שוין אונטערגעשריבן געווארן איבער דריי יאר צוריק אבער האט געדארפט אריבערגיין א רייע פון איבערזיכטן דורך די אויטאריטעטן ביז דאס איז באשטעטיגט געווארן. מיימאנעדיס פארמאגט ארום זיבן הונדערט בעטן און דער 'ניו יארק קאמיוניטי' שפיטאל איז א רעלאטיוו קליינע שפיטאל מיט בלויז 134 בעטן, אבער איז א רעספעקטירטע שפיטאל וועלכע איז געגרינדעט געווארן מיט נאנט צו הונדערט יאר צוריק אונטער דעם נאמען 'מעדיסאן פארק' שפיטאל.

ביז ארום זיבן יאר צוריק איז מיימאנעדיס געווען אפיליאירט מיט 'ניו יארק פרעסבעטעריין' שפיטאל, און אין 2016 האט זיך דער אפמאך געענדיגט און דעריבער האט די שפיטאל געזוכט פרישע 'פארטנערשיפס' וועלכע זענען א געוואונטשענע זאך אין די העלט קעיר אינדוסטרי וויבאלד אויב מען איז א גרעסערע שפיטאל האט מען מער מעגליכקייטן צו שפארן געלט און מען קען שליסן בעסערע אפמאכן מיט אינשורענס פירמעס.

"מיר זענען ענטוזיאסטיש איבער דעם אפמאך," האט דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר און אנפירער פונעם ניו יארק קאמיוניטי שפיטאל ר' בערי שטערן געזאגט אין א סטעיטמענט פאר די פרעסע. שטערן האט צוגעלייגט אז ער זעלבסט האט געארבעט פאר מיימאנעדיס פאר ער איז געקומען צום ניו יארק קאמיוניטי שפיטאל וואו ער איז עווענטועל געווארן דער אנפירער.

זיכער אז די פאציענטן וועלן גענים פון דעם אפמאך" האט דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר און אנפירער פונעם ניו יארק קאמיוניטי שפיטאל ר' בערי שטערן געזאגט אין א סטעיטמענט פאר די פרעסע. שטערן האט צוגעלייגט אז ער זעלבסט האט געארבעט פאר מיימאנעדיס פאר ער איז געקומען צום ניו יארק קאמיוניטי שפיטאל וואו ער איז עווענטועל געווארן דער אנפירער.

שוואכע רעזולטאטן פאר ניו יארק אינעם 'ניוסוויק' יערליכע ליסטע **פון 'בעסטע שפיטעלער'**

ניו יארק - דער אויסגאבע 'ניוסוויק' האט פארעפנטליכט איר שטארק-פאפולארער ליסטע פון די צוויי טויזנט בעסטע שפיטעלער אין די וועלט, און דאן א באזונדערע פון די 330 בעסטע אין אמעריקע. א ליסטע וועלכע ווערט שטארק נאכגעפאלגט, און איז באזירט אויף מערערע קאטעגאריעס און 'רענקינג' סיסטעמען – ערשטנס די מיינונגען פון דאקטוירים, אזוי אויך סורוועיס צווישן פאציענטן, און דאן מיט'ן מעסטן די רעזולטאטן פון סוקסעס צווישן פאציענטן. דער ענדגילטיגער ליסטע ווערט באשטעטיגט דורך א גלאבאלע פאנעל פון עקספערטן פון איבער די וועלט.

רוב פון די שפיטעלער זענען אין אמעריקע, ענגלאנד, דייטשלאנד און קאנאדע. אבער אויך פון פילע אנדערע לענדער אין אייראפע און איבער די וועלט, אריינגערעכנט: אינדיע, יאפאן, סאוט קארעא, אויסטראליע, פוילן, טיילאנד און סינגאפאר. און די מערסטע שפיטעלער אויף די ליסטע זענען אבער פון די פאראיניגטע שטאטן, מיט איבער 350 אין די ליסטע פון די צוויי טויזנט בעסטע אין די וועלט.

די ערשטע צען אויף די ליסטע פארמאגן אויך פיר שפיטעלער אין די פאראיניגטע שטאטן, דריי איראפעאישע. דער סאמע ערשטע פלאץ איז געגאנגן צום 'מעיא קליניק' אין ראטשעסטער מינעסאטע – דער זעלבער שפיטאל וועלכע איז אויסגעוועלט געווארן דורך פילע אנדערע 'רענקינג' ליסטעס, אריינגערעכנט די יערליכע ליסטע פון "יו-עס ניוז' פאר עטליכע יאר אין א רייע.

ניו יארק האט באוויזן צו קריגן דריי שפיטעלער אין די שפיץ הונדערט פון די גלאבאלע ליסטע: אויף דער 19טע פלאץ אויף די ליסטע מיט'ן 'מאונט סיני' שפיטאל, און דער 33סטע אויף ליסטע שטייט דער 'ניו יארק פרעסבעטעריען-קאלאמביע' און 'קארנעל' שפיטעלער. און אויפ'ן 86סטן פלאץ שטייט 'ען-וויי-יו' – קוקט טאקע אויס שוואך, אבער פארט פון די הונדערט בעסטע שפיטעלער אין די וועלט.

וועו עס קומט צום באזונדערע ליסטע פון די בעסטע שפיטעלער אין די פאראיניגטע שטאטן, שטעלט זיך ארויס א שוואכערער בילד פאר ניו יארקער די אויבנדערמאנטע 3 שפיטעלער זענען טאקע פראמינענט אין שפיץ, אבער אויסער דעם האבן קיין שום אנדערע שפיטעלער אין ניו יארק סיטי נישט באוויזן צו אריינקומען אפילו אין די ליסטע פון איבער 330 בעסטע שפיטעלער אין אמעריקע, מיט בלויז זעקס שפיטעלער פון גאנץ ניו יארק אויף די ליסטע – אין פארגלייך צו איבער 42 שפיטעלער אין קאליפארניע וועלכע דאמינירט די ליסטע.

המספיק נייעס

גאר רייכער, צוויי וואכעדיגער זומער 'קעמפ' פראגראם

«זייט 36

געטריישאפט און באריהמהארציגקייט, שטייט ער אין כסדר׳דיגן קאנטאקט מיט די עלטערן פון די ספעציעלע אידישע קינדער, בחורים און ערוואקסענע, וועלכע טוען זיך באטייליגן אין המספיק׳ס דעי העב, וואו ר׳ משה הערש איז אנגעשטעלט. ער זעהט און הערט פון זיי טאג טעגליך איבער די שוועריגקייטן און נסיונות מיט וועלכע זיי פארמעסטן זיך אין די שוועדע, אבער אימערמידליכע ארבעט וואס זיי לייגן אריין, און טוענדיג וואס המספיק טוט אמבעסטן, האט ער באשלאסן עפעס צו טון איבער דעם.

עס איז זעלבסטפארשטענדליך אז אזא פראגראם אהערצושטעלן איז נישט קיין גרינגע עבודה. אויף דעם האט זיך געפאדערט א צוזאמען-ארבעט פון מערערע שטאב מיטגלידער איבער די ברייט פון המספיק אוו אראנדזש קאונטי, אריינגערעכנט דער מענעדזשער פונעם 'המספיק עסטעיט', ר׳ משה בראך. שוועד טאקע, אבער ר׳ משה הערש האט עס באוויזן, ער האט אלעמען אריינגענומען אין די ארבעט און א אהערגעשטעלט א רייכן פראגראם פאר גאנצע צוויי וואכן, אין וועלכע די גרופע האט זיך געפונען אונטער אויפזיכט 24/7. ווי געזאגט, האט דאס אריינגערעכנט סיי אזעלכע וואס וואוינען אין 'פעמילי קעיר' - א פראגראם פון המספיק אוו אראנדזש קאונטי - וועלכע איז די גרעסטע פון דעם סארט אין ניו יארק סטעיט, און אזוי אויך אזעלכע וואס וואוינען מיט די עלטערן.

אזוי האט דער פראגראם צוגעשטעלט די נויטיגע אפרו צייט פאר די עלטערן, סיי די נאטורליכע און אזוי אויך די 'פעמילי קעיר' עלטערן, בו בזמן וואס עס האט צוגעשטעלט א גאר רייכער פראגראם פאר די קינדער זעלבסט.

אין א שמועס מיט ר׳ משה הערש, האט ער דערציילט איבער דעם 'קעמפ', וועלכע איז אפגעהאלטן געווארן אנהייב זומער, אין די הערליכע, רחבות׳דיגע, מאיעסטעטישע קאמפוס פון 'המספיק עסטעיט', אינעם פאנאראמישן שטעטעלע, וואוראוויק, ניו יארק, און ווערט אנגעפירט דורך המספיק אוו אראנדזש קאונטי.

ר׳ משה הערש מיט זיין חשוב׳ע אידענע האבן אנגעפירט דעם פראגראם, אינאיינעם מיט די גאנצע המספיק שטאב, און דער הצלה מאן און לייפגארד, ר׳ משה לאנדא.

"דאס איז געווען א מאסיוער פראיעקט" זאגט ר׳ משה הערש, און ווען מען זעהט נאר וואס דאס האט אריינגענומען אין זיך, וועט מען גלייך איבערצייגט אז ער האט גארנישט איבערגעטריבן.

דער טעגליכער סדר היום האט זיך אנגעהויבן 7:30 צופרי, ווען אלע 'קעמפערס' זענען איידעלערהייט אויפגעווועקט געווארן. דערנאך האט זיך אנגעהויבן דער צופרי רוטין וואס נעמט אריין זיך אפבאדן, פיצן די ציינער און אנדערע וויכטיגע זאכן וועלכע פאדערן זיך צום נקיות און געזונט. באלד דערנאך איז מען צוגעפאלן צום דערנעבנדן בלומינגבורג וואו די טייערע אידן האבן געדאוועט שחרית מיט מנין, וועלכע איז נאכגעפאלגט געווארן מיט א רייכע, נארהאפטיגע פרישטאג אום 10:30, ווען מען איז צוריק געקומען אין קעמפ, גרייט אויפן נייעם טאג.

זעלבסטפארשטענדליך, אז לימוד התורה איז די ערשטע זאך. אויף דעם שטייט דאך די וועלט און אן דעם קען א איד נישט אנהייבן זיין טאג. המספיק האט אויף דעם אויך געזארגט. אום 11:15 פארמיטאג איז פארגעקומען דער טעגליכער שיעור אין משניות, וועלכע די מיטגלידער האבן געשלינגען מיט דארשט.

פון צוועלף אזייגער מיטאג ביז צוויי נאכמיטאג איז יעדן טאג פארגעקומען אן אנדערע טריפ. עס איז דאך א קעמפ, נאך אלעמען. יעדן טאג האט מען געהאט א באזונדערן איבעראשונג. אמאל ביי טשאק אי טשיז, אמאל ביי א טיער גארטן וואו מען קען קומען אין באריונג מיט די בעלי חיים, א פארם, די קעסל פאן צענטער, אנדערע שפיל

דער מאיעסטעטישער המספיק 'עסטעיט' וואו די קעמפערס האבן געשמאק פארברענגט פאר פולע צוויי ואכן אונטער די אויפזוכט פון גאר ווארימע שטארב מיטגלידער

אן אייביגער, נשמה'דיגער קשר צווישן די שטאב און די חשוב'ע קעמפערס

ונתנו ידידים זמירות שירות ותשבחות - ביי א לעקציע אינעם זומער קעמפ

יתגבר כארי - א תלמיד רייט אויף א לייב

געזונטהייט נייעס

'קורץ-טערמיניגע' העלט אינשורענס פלענער

«זייט 36

פאר פילע מענטשן וועלכע האבן נישט קיין אינשורענס, ספעציעל די וועלכע האבן פארלוירן דעקונג אין ליכט פון די קראנע קריזיס, זענען אבער די פלענער נאך אלס צו טייער, און דאס האט געברענגט צו א נייע פענאמענאן, נעמליך "קורץ טערמיניגע" פלענער פאר ארום דריי חדשים. די סארט פלענער קאסטן טאקע ווייניגער און זענען ערמעגליכט געווארן א דאנק ספעציעלע טוישן צום געזעץ.

אבער עקספערטן ווארענען אז די סארט פלענער זענען כמעט ווערדלאז, סיי וואס עס דעקט נישט קיין פרי-עקזיסטינג פראבלעמען, און בכלל זענען די בענעפיטן גאר באגרעניצט און וועט מען דארף צוקומען דערצו וועט מען געווואויר ווי ווערדלאז זיי זענען. און עס ווערן באריכטעט פעלער אין וועלכע די פירמעס דרייען זיך ארויס פון צאלן מיט פארשידענע לעגאלע אויסריידן.

"די סארט פלענער זענען א וועג פאר אינשורענס פירמעס זיך צו ארויסדרייען פון די רעגולאציעס און מאכן אפאר דאלער אויפ'ן חשבון פון מענטשן וואס זוכן א ביליגערע פלאן, אבער ביליג איז טייער, און עס לוינט זיך נישט" וואוארנט א סטעיטמענט דורך א ארגאניזאציע 'פאמיליעס יו-עס-עי' וועלכע האט אונטערגענומען אן אינציאטיוו צו וואוארענען אמעריקאנער דערווען.

ביליג איז טייער - קורץ-טערמיניגע אינשורענס איז געווענליך ווערדלאז

צענטערן און אפילו ביי די נייע, וועלטס באריימטע 'לעגאולענד', אין גאושען, ניו יארק.

ביים צוריק קומען האבן זיי געהערט נאך א שיעור פאר א דריי פערטל שעה, וועלכע איז געווען ווי א המשך פון צופרי, נאכגעפאלגט מיט א שטיקל פויזע.

פיר אזייגער האט מען געקענט גיין שווימען, ווער עס האט געוואלט, אין דעם אייגענעם המספיק שווים באסיין, וועלכע קומט באגלייט מיט א הערליכן וואסערפאל אינדערזייט. נאכדעם אום 5:30 האט מען סערווירט נאכטמאל.

אבער מיט דעם האט זיך דער טאג נאכנישט געענדיגט. יעצט אז מען איז זאט, איז געקומען א רייכער נאכט פראגראם, אין וועלכע די 'קעמפערס' האבן געהאט 'נייט אקטיוויטיס', וועלכע האט אריינגענומען אן א שיעור שפילן, ווי טשעקערס, אנדערע שפילן אדער האט מען געקענט מאכן פאזלס, וועלכע ברענגט א באזונדערע הנאה. עטליכע פון די טעג האט מען זאגאר אראפגעברענגט מענטשן אינעם עסטעיט וועלכע האבן פארגעשטעלט פאר די 'קעמפערס' פארשידענע סארטן שאוס, פון שיינע זאכן, קונצן, אדער אנדערע אונטערהאלטונגען, וועלכע האבן אויפגעהייטערט זייערע נשמות.

מיט אזא פולן טאג, איז בכלל נישט קיין וואונדער אז ווען די נאכט איז צוגעפאלן זענען די טייערע 'קעמפערס' געווען מיד און אויסגעמוטשעט, אבער פרייליך און אויפגעהייטערט פון אזא רייכן טאג.

יעצט איז געקומען דער צייט זיך צו גיין לייגן, אין די קעניגליכע, גאר באקוועמע בעטן, וועלכע זענען צוגעשטעלט געווארן פאר זיי אין דעם הערליכן 'המספיק עסטעיט'. יעצט וועלן זיי שלאפן רואיג די נאכט, חלומ׳ענדיג זיסע חלומות איבער דעם איבעראשענדען טריפ פון דעם קומענדיגן טאג.

המספיק נייעס

חיים של חילול עצמות:

גאר רייכער, צוויי וואכעדיגער זומער 'קעמפ' פראגראם אפגעהאלטן אינעם פראכטפולן 'המספיק עסטעיט', דורך המספיק אוו אראנדזש קאונטי

כמנהג המספיק, האט עס געברענגט א טאפלטער ריוח, די עלטערן האבן באקומען אביסל וואקאציע אין די זומער וואכן, בשעת די קינדער האבן באקומען א צוויי וואכעדיגע "קעמפ" פראגראם. סיי די וואס וואוינען אין די 'פעמילי קעיר פראגראם' און סיי די וואס וואוינען ביי די עלטערן.

תורה איז די בעסטע סחורה - די טייערע קעמפערס ביים טעגליכן שיעור משניות קאכן אין דעם משנה

קיינער קען נישט פארשטיין די שוועריגקייטן פון אויפהאדעווען א קינד מיט ספעציעלע געברויכן, אזוי גוט ווי די וואס טוען עס פאקטיש.

אבער המספיק קומט גאנץ נאנט דערצו.

די געטרייע, איבערגעגעבענע 'דירעקט סופארט פראפעסיאנאלן' (די. עס. פי.) פון המספיק, די דירעקטארס, מענעדזשערס און אנדערע שטאב מיטגלידער, ארבעטן יעדן טאג אויפן פראנט, צוזאמען מיט די עלטערן, אזוי אז זיי ווייסן ערשט-האנטיג וואס מען גייט אדורך און זיי זעען אז דאס איז גארנישט פון די גרינגע זאכן. פאקטיש זענען דא א גרויסער טייל צווישן זיי, וועלכע האבן נאנטע פאמיליע מיטגלידער וועלכע זענען אליינס אפעקטירט פון אזעלכע פראבלעמען.

דאס איז טאקע די סיבה פארוואס המספיק אוו אראנדזש קאונטי האט דאס יאר נאכאמאל צוגעשטעלט א הערליכן זומער קעמפ פראגראם, אינעם 'המספיק עסטעיט', פאר גאנצע צוויי וואכן, פאר א גרופע פון די ספעציעלע קינדער, מיט שוועריגקייטן אין אנטוויקלונג אדער פארשטאנד. דאס האט געגעבן פאר זייערע טייערע, איבערגעגעבענע, אויסגעמוטשעטע עלטערן, א רעכט פארדינטן וואקאציע פון די שווערע ארבעט, און א געלעגענהייט זיך אויפצופרישן און אנשעפן מיט פרישע כוחות אויף ווייטער.

דער איניציאטאר פון דעם פראגראם איז געווען נישט קיין אנדערער ווי המספיק'ס ר' משה הערש בערקאוויטש נ"ו.

ר' משה הערש איז שטארק פארנומען דוראכויס דעם יאר. מיט זיין אויסטערלישע

זייט 35»

געזונטהייט בענעפיטן

10 בענעפיטן פון עפל

1 רייך אין קאלעריס און זעטיגט
2 רייך אין ווייטאמין בי און סי
3 פייבער וואס איז געזונט פאר'ן הארץ
4 נידערט די ריזיקע פון דייעביטיס
5 עס העלפט געזונטע באקטעריע
6 קען העלפן פארמיידן קענסער
7 קען זיין בייהילפיג מיט אסטמא
8 געזונט פאר די ביינער
9 נידערט הויך בלוט דרוק
10 געזונט פאר'ן מח

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

געזונטהייט נייעס

עקספערטן ווארענען: שטייט אוועק פון ביליגע און 'קורץ-טערמיניגע' העלט אינשורענס פלענער

העלט אינשורענס איז א קאמפליצירטע סוגיא אין די פאראייניגטע שטאטן. טראץ וואס מיט עטליכע יאר צוריק איז דורגעפירט געווארן דער 'עפארדעבל קעיר אקט' האבן מיליאנען אמעריקאנער נישט קיין העלט אינשורענס, און דאס עפעקטירט ספעציעל מיטל-קלאס פארדינער, אזעלכע וועלכע האבן נישט קיין צוטריט צו בחנם'דיגע מעדיקעיד אבער פארט קענען זיי זיך נישט ערלויבן די טייערע פרייזן פון די פריוואטע אינשורענס פלענער.

איינע פון די אויפטוען פונעם 'עפארדעבל קעיר אקט' געזעץ איז דאס וואס עס פארבאט פון אינשורענס פירמעס צו אפזאגן מענטשן וואס האבן א 'פרי-עקזיסטינג' קאנדישן, אנדערש ווי ביז דעמאלטס וואס איינער וואס האט געהאט סיי וועלכע צושטאנד, ווי צוקער, הארץ פראבלעמען א.א.וו. האט געדארפט צאלן דראסטישע סכומים.

דאס ווערט געדעקט דורך דעם וואס דער געזעץ פאדערט פון יעדן אמעריקאנער בירגער צו פארמאגן העלט אינשורענס, און אזוי ארום ווערן די קאסטן פאר די מיט געזונטהייט פראבלעמען געדעקט דורך די וועלכע זענען געזונט און די אינשורענס דארף נישט אויסגעבן קיין געלט אויף זיי. און פאר דעם האט זיך געשאפן דער 'מארקעט פלעיס' ווי אלע אינשורענס פלענער ווערן אויסגעשטעלט, סיי פריוואטע און סיי די וועלכע זענען געדעקט דורך מעדיקעיד.

זייט 35»