



<p><b>אינספיראציע</b></p> <p>די בעסטע צייט צו מאכען איבונגען איז אינדערפרי, איידער דיין מח כאפט וואס דא גייט פאר...</p>	<p><b>העלט אינשורענס</b></p> <table border="1"> <tr> <td><b>61.3%</b> אמעריקאנער פארמאגן פריזאטע העלט אינשורענס</td> <td><b>37.4%</b> אמעריקאנער האבן 'פאבליק' העלט אינשורענס (מעדיקעיד וכו')</td> <td><b>10.3%</b> אמעריקאנער האבן נישט קיין העלט אינשורענס</td> </tr> </table>	<b>61.3%</b> אמעריקאנער פארמאגן פריזאטע העלט אינשורענס	<b>37.4%</b> אמעריקאנער האבן 'פאבליק' העלט אינשורענס (מעדיקעיד וכו')	<b>10.3%</b> אמעריקאנער האבן נישט קיין העלט אינשורענס	<p><b>המספיק אנקעטע</b></p> <p>צו זענט איר צופרידן מיט אייער העלט אינשורענס פאליסי? א: זייער צופרידן; ב: גאנץ כמעשה; ג: נישט צופרידן. צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זעט זייט 10</p>
<b>61.3%</b> אמעריקאנער פארמאגן פריזאטע העלט אינשורענס	<b>37.4%</b> אמעריקאנער האבן 'פאבליק' העלט אינשורענס (מעדיקעיד וכו')	<b>10.3%</b> אמעריקאנער האבן נישט קיין העלט אינשורענס			

## המספיק אוו ראקלענד קאונטי נייער פראנטפולער ברודערהיים אין עירמאנט ניו יארק ווערט באנייט



די ברידערהיים געפונט זיך אויף 81 נארט עירמאנט רד. הערליכער מסיבת חנוכה הבית וקביעות מזחה פארגעקומען בהשתתפות די עלטערן און המספיק שטאב

זייט 08 <<

**די סמעטענע**

צום געזונט

06 דאקטורים אידענטיפיצירן בעסטע דיעטע צו פארמיידן ירן פראבלעמען

20 מיקראסקאפישע אימפלענטס קענען מעגליך היילן 'קראונס' און אנדערע 'אויטא-אימיון' מחלות

34 'מענטעפירי שפיטאל' נעץ עפנט מאסיווע מולטי-מיליאן דאלערדיגע שפיטאל אין אפסטעיט ניו יארק

**המספיק**

03 "המספיק מעדיקעיר סעלעקט" פאראגאם ברענגט סערוויסעס פאר אידיש-רעדנדע ציבור

09 א טאג פול מיט חיזוק און התעלות מיטגעלעבט געווארן דורך ארבייטער פון המספיק אוו קינגס קאונטי

**פארשידענס**

30 גוף און געזונט - אסיסע!

36 בענעפיטן - טשיקען זופ

## געזונטהייט נייעס

טויש אין געזעץ פאדערט דאקטוירים צו געבן פאר פאציענטן צוטריט צו זייערע נאטיצן איבערן פאציענט



זייט 33 <<

## המספיק נייעס

### נייער המספיק סקול, רעוואלוציע אין די וועלט פון ספעציעלע חינוך פאר די לעכטיגע קינדער

זייט 07 <<

## געזונטהייט נייעס

### רעוואלוציאנערע בלוט-טעסט וואס קען דערשפירן צענדליגע סארטן קענסער אויף פראבע אין ענגלאנד

זייט 02 <<

געזונטהייט נייעס

# גייענדיג צום דרוק

# רעוואלוציאנערע בלוט-טעסט וואס קען דערשפירן צענדליגע סארטן קענסער אויף פראבע אין ענגלאנד

צענדליגע מיליאנען בריטישע בירגער וואס זענען אנגעשלאסן אינעם ען-עידזש-עס. אינעם ערשטן פאזע פונעם פראגראם וועט דער טעסט געגעבן ווערן פאר מענטשן אין די מיטעלע יארן, ארום 50-70, און אזוי אויך פאר פאציענטן וואס צייגן געוויסע סימפטאמען פון קענסער אבער מען קען עס נישט קלאר פעסטשטעלן, און אויב גייט אלעס ווי געפלאנט האפן זיי אז ביז 7 יאר ארום וועט דאס זיין א סטאנדארט פאר אלע בריטישע בירגער.

פון מייקראסאפט און דזשעף בעזאס, דער אייגענטומער פון עמעזאן. און דאס איז די ערשטע אפמאך פאר די פירמע. דער בריטישער העלט סיסטעם האט געשלאסן אן אפמאך מיט 'גרעיל' צו צושטעלן דעם טעסט פאר 165 טויזנט וועלכע זענען אינעם 'פילאט פראגראם' און אויב דער טעסט – וועלכע רופט זיך 'דער גאלערי טעסט' – שטעלט זיך ארויס סוקסעספול אינעם פראבע וועלן זיי צושטעלן די טעכנאלאגיע און געצייג צו אקאמאדירן די

לאנדאן - דער נאציאנאלער בריטישער העלט סיסטעם – באקאנט אלס 'ען-עידזש-עס', האט אנאנסירט אז זי וועט אנהייבן א 'פילאט פראגראם' מיט א סאפיסטיקירטע סארט בלוט טעסט וועלכע קען דערשפירן איבער פופציג סארטן קענסערס. אויב די רעזולטאטן זענען גונסטיג וועט בריטאניע דאס איינפירן פאר אלע נאציאנאלן העלט סיסטעם אין די קומענדיגע יאר. אינעם מעלדונג דערוועגן זאגן די אינסטאנצן אז אזא סארט פארגעשריטענע בלוט טעסט קען עווענטועל ראטעווען טויזנטער לעבנס דורך פריה-צייטיג דיאגנאזירן קענסער, און דערביי אויך שפארן מיליאנען פארן געזונטהייט סיסטעם אין בריטאניע. דער טעסט איז ספעציעליזירט אויף פארשידענע סארטן קענסער וועלכע זענען ביז היינט געווען שווער צו דיאגנאזירן באצייטנס און דעריבער טוט דאס אויך פארשווערן מיט די באהאנדלונג.

איראניש, אז דער טעסט וועלכע איז נאכנישט באשטעטיגט אין אמעריקע, איז אנטוויקלט און פראדוצירט דורך דער אמעריקאנער פירמע 'גרעיל' – א פירמע וועלכע קאמבינירט טעכנאלאגיע מיט מעדיצין צו היילן קענסער, און ווערט פינאנצירט דורך אמעריקאנער מאגנאטן, א שטייגער ווי ביל געיטס, דער אייגענטומער



גאר פארגעשריטענער בלוט טעסט קען טרעפן מערערע סארטן קענסער ביי די פריעסטע פאזעס וואס קען ראטעווען טויזענטער מענטשן

**די עף-די-עי האט באשטעטיגט א טעכנאלאגישע קאמפיוטער סיסטעם** וועלכע רופט זיך 'אייבעקס' און העלפט דיאגנאזירן פארשידענע סארטן קענסער ל"ע. די ערשטע אזא סארט באשטעטיגונג פון די עף-די-עי. די קאמפאני זאגט אז דער מאשין קען דיאגנאזירן מיט א העכערע מאס אקוראטקייט ווי דאקטוירים.

**די פירמע 'פיליס' האט ארויסגעגעבן א מאסיווע ריקאל** אויף 'ווענטילעישן' מאשינען פון שפיטעלער. זאגנדיג אז דאס שטעלט א קענסער געפאר צוליב די כעמיקאלן דערפון. איבער 3.5 מיליאן אזעלכע אפאראטן זענען צוריקגערופן געווארן מיט איבער 600 מיליאן דאלער שאדן פאר פיליפס.

**וועלט פירער פון די וועלטס-גרעסטע עקאנאמיעס האבן פארשפראכן** פינף ביליאן דאלער פאר א גלאבאלע אונטערנעמונג צו גענצליך אויסראטן 'פאליא' א מחלה וועלכע איז כמעט מער נישט בנמצא אין די מערב וועלט אבער שטייגט אין פארשידענע ארימערע לענדער מיט איבער 1290 פעלער דאס יאר אליין.

**די פערעראלע רעגירונג האט צוגעטיילט א גרענט פון דריי ביליאן דאלער** פארן דעפארטמענט אוועקטעל צו אינוועסטירן אין אנטוויקלן מעדיצינען פאר וויירוסן - א שטייגער ווי קאוויד - דאס קומט וויבאלד די פארש ארבעט ארום דעם איז היבש צוריקגעשטאנען אין פארגלייך צו אנדערע מעדיצינען.

**טראץ וואס עס האט זיך אנטוויקלט א שטארקע קאנטראווערסיע** ארום דעם ניי-באשטעטיגטע דראג 'אדולעם' קעגן אלצהיימערס, און פילע עף-די-עי באאמטע האבן רעזיגנירט דערוועגן, זאגט די פירמע 'בייאגען' אז זיי האבן שוין פארקויפט איבער צוויי ביליאן דאלער ווערן פון דעם דראג.

**די ביייען אדמיניסטראציע האט צוריקגעטוישט א פאליסי פון די פריערדיגע אדמיניסטראציע** וועלכע האט איינגעצוימט די 'פענעלטי' שטראפן פאר נורטינג היימען פאר פארלעצונגען צו ארום 22 טויזנט דאלער. אונטער די נייע סטאנדארטן קען מען באקומען א געלט שטראף פאר יעדן טאג פון די פארלעצונג.

**א 'קילעס עקשאן לאו-סוט' אין קאליפארניע איז אריינגעגעבן געווארן אין געריכט** קעגן די פירמע 'דאו' כעמיקאלן וועלכע באשולדיגט זיי אז זייער 'פעסטסייד' כעמיקאלן וואס פארמעט נוצן קעגן אינזעקטן אין געוואוקסן ברענגט מח שאדנס ביי קינדער. דער קעיס ווערט שטארק נאכגעפאלגט.

**דער אמעריקאנער יוסיף דעפארטמענט האט דערקלערט אז זי עפנט אן אויספארשונג** קעגן 'קעיסער' - א 'מענדעזש' קעיר' אגענטור מיט מיליאנען מיטגלידער. זיי ווערן באשולדיגט אין באשווידלן מעדיקעיר דורך איבערטרייבן איבער די צושטאנד פון פאציענטן ביים באריכטן צו די רעגירונג.

# קאליפארניע שטעלט ארויף שטרענגע רעגולאציעס אויף 'קאסמעטיקס'

א.א.וו. און אויב די פראדוקטן אנטהאלטן די באשטאנדטיילן קענען זיי נישט פארקויפט ווערן אין קאליפארניע. אמעריקע איז זייער געצוימט ווען עס קומט צו רעגולאציעס אויף קאסמעטישע פראדוקטן. אונטער די פערעראלע רעגולאציעס זענען דא בלויז 11 כעמיקאלן וועלכע זענען פארבעטן, און די לעצטע מאל וואס מען האט צוגעלייגט צו דעם ליסטע איז מיט איבער הונדערט יאר צוריק, און אין אייראפעאישע לענדער פארמאגט די ליסטע ארום 1,600 פארבאטענע באשטאנדטיילן, און פילע אמעריקאנער פראדוקטן זענען פארבאטן אין אייראפע. און די עף-די-עי דארף נישט באשטעטיגן 'פערסאנאל קעיר' פראדוקטן פאר זיי גייען ארויס אויף די מארקעט.

אומגעוואונטשענע באשטאנדטיילן איבער וועלכע מיר זענען ווייניגער באוואוסטזיניג, אבער זיי קענען זיין נישט ווייניגער שעדליך און אומגעזונט. אבער די עף-די-עי האט גאר שוואכע רעגולאציעס ווען עס קומט צו דעם פעלד. אצינד האבן אגענטורן אין אמעריקע'ס גרעסטע שטאט – קאליפארניע גענומען שריט דאס צו אדרעסירן און ארויפגעשטעלט א פארבאט אויף א ליסטע פון 24 ברייט-באנוצטע כעמיקאלן וועלכע טארן זיך מער נישט געפונען אין 'פערסאנאל קעיר' פראדוקטן אנגעהויבן פון זיף, שאמפו, האנד קרעם, ליפסטיק, מעיקאפ

קאליפארניע - דער אמעריקאנער רעגירונג האט רעלאטיוו-שטרענגע רעגולאציעס ווען עס קומט צו די באשטאנדטיילן וואס עסנווארג פירמעס מעגן, אדער טארן נישט, אריינלייגן אין אין עסנווארג פראדוקטן, א דאנק די שטרענגע רעגולאציעס קענען מיר זיין רואיג ווען מיר נעמען אראפ א פראדוקט פון די פאליצעס אין געשעפט אז זי איז (כמעט) ריין פון גיפטיגע מאטריאל וועלכע זענען שעדליך פארן געזונט. אבער עסן און טרונקן איז בלויז איין וועג וויאזוי אונזער קערפער נעמט אריין פרעמדע באשטאנדטיילן, פראדוקטן וועלכע מיר נוצן צום זיפן און שמירן קענען אויך אנטהאלטן



דער זאל פון דעם קאליפארניע סטעיט אסעמבלי, וואו די רעפערענצטאטן האבן דורכגעפירט נייע, שטרענגע געזעצן איבער קאסמעטיק באשטאנדטיילן

דער געזעץ וועלכע איז נארוואס אונטערגעשריבן געווארן גייט הערשט אריין אין עפעקט אין יאר 2025 כדי צו געבן פאר די פאבריקאנטן צייט זיך צוצופאסן צו די נייע סטאנדארטן, און עס איז ערווארטעט אז די רעזולטאטן וועלן זיין גונסטיג נישט בלויז פאר קאליפארניע נאר פאר גאנץ אמעריקע, וויבאלד פאבריקן וועלן אויסמיידין די כעמיקאלן פון זייערע פראדוקטן אויב זיי קענען דאס נישט פארקויפן אין איינע פון אמעריקע'ס גרעסטע און וויכטיגסטע מארקעס. דאס טוט אויך עפענען דעם וועג פאר מער פערעראלע איבערזיכט אין דעם הינזיכט.

# נייער "המספיק מעדיקעיר סעלעקט" פראגראם ברענגט נייעם חידוש פון סערוויסעס פאר אידיש-רעדנדע ציבור

דער פראגראם איז א פולערשטענדיגער העלט אינשורענס פאר די וועלכע קוואליפיצירן פאר מעדיקעיר און מעדיקעיד

מיר זענען היימיש, נאר אויך צוליב דעם וואס מיר זענען באמת פראפעסיאנאל. ★

המספיק מעדיקעיר סעלעקט איז א מעדיקעיר אדווענטעדזש און פרעסקריפשן דראג פלאן (עי.ש.עס.או. די.סי.ען.פי.), מיט א קאנטראקט פון מעדיקעיר. זיך איינשרייבן אין המספיק מעדיקעיר סעלעקט איז געוואנדן אין דעם באנייאונג פון דעם קאנטראקט. די דאזיגע אינפארמאציע איז נישט קיין גאנצער שילדערונג פון בענעפיטן. פאר א גאנצער רשימה פון סערוויסעס וואס זענען געדעקט און אנדערע וויכטיגע אינפארמאציע, קוקט איבער אייער 'עווידענס אוו קאווערעדזש' אדער רופט 888-426-2774. אויב איר הערט שווער רופט 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 888-426-2774. For TTY users, please call 711.*

H0034\_ARTAD041021\_M

אויפגענומענער דירעקטאר אוו קאמיוניטי ענראלמענט פאר דעם פראגראם.

"מיר זענען די עקספערטן וואס איר זוכט שוין אזוי לאנג", זאגט ר' מרדכי, מיט זיין פריינטליכער שפראך, פאר די אלע אידן וועלכע האבן מעדיקעיר און מעדיקעיד, און



האבן זיך געפלאגט ביז היינט צו טרעפן א פארשטענליך אויער אין די אויבנדערמאנטע אגענטורן.

"זיי ווילן ארבעטן מיט אונז. זיי פארשטייען אז די קאמיוניטי האט ספעציפישע געברויכן און זיי זוכן עס צופרידן צושטעלן. דאס איז טאקע די סיבה פארוואס דער פראגראם איז צושטאנד געקומען און אונזערע מעמבערס וועלן געניסן פון גאר געוואלדיגע בענעפיטן."

"מיר קענען זיך פארהערן מיט אנדערע אגענטורן", ערקלערט ער, "נישט נאר ווייל

יעצט זענען מיר דא אייך צו דערציילן די רעזולטאטן.

המספיק מעדיקעיר סעלעקט איז א פולשטענדיגער העלט קעיר פלאן וועלכע דעקט אלע געזונט געברויכן, פון די קליינע ביז די גרויסע. פון אזא פשוט'ע זאך ווי א

רוטינעם באזוך ביים דאקטאר, ביז זאכן ווי א ספעציאליסט, ווי א ביינער אדער א פוס דאקטער. און אפילו עמוירדזשענסי קעיר און שפיטאל. המספיק מעדיקעיר סעלעקט דעקט אפילו אן אויגן דאקטאר.

## מיר רעדן אייער שפראך

ווי אלעס אין המספיק, שטעלן מיר זיך צו צו אייערע געברויכן אינגאנצן, און דאס מיינט אויך מיט'ן רעדן אידיש. איך ווייס אז עס איז א חידוש צו רופן אייער אישורענס פירמע און איר זאלט קענען רעדן צום רעסעפשאניסט אויף אידיש, און זיך געהעריג פארשטיין מיט יענעם, אבער נישט ביי המספיק. ביי אונז איז דאס דער סטאנדארט.

צוליב דעם האבן מיר אויפגענומען א פולע, פראפעסיאנאלע שטאב, וועלכע איז דירעקט באאויפטראגט צו באדינען דעם היימישן ציבור פון ראקלענד און אראנדזש קאונטיס, און אזוי אויך וויליאמסבורג און בארא פארק אין ברוקלין. אלע איינגעשטעלטע, פון די וואס הייבן אויף די טעלעפאנען ביז די וואס געבן זיך אפ מיט די קאמפליצירטע פראבלעמען, אלע רעדן אייער שפראך און פארשטייען אייערע געברויכן.

מיט אזא שטאב שפירט זיך יעדער איינער ווי א וויכטיגער פערזענליכקייט, און דאס איז טאקע וואס איר זענט, ביי המספיק. און צו דעם באקומט יעדער איינער א ספעציעלער קעיר מענעדזשער, וועלכער איז אייער פערזענליכער ליעזאן צו דעם אינשורענס פירמע, און וועט אייך העלפן אראנזשירן אפוינטמענטס און זיך אפגעבן מיט אלע אייערע געברויכן אנבאלאנגט אייער געזונט און העלט אינשורענס.

## אין אפיס פונעם דירעקטאר

אינעם מאנסיער אפטיילונג פון המספיק, אין זיין נייעם אפיס, האט דער גאזעט געהאט א שמועס מיט ר' מרדכי טייטעלבוים, דער ניי

"המספיק" איז סינאנים מיט "מיר שטעלן צו פאר מענטשן אלע סערוויס און הילף וואס זיי דארפן". עס איז נאר גרינגער עס צו זאגן אין איין ווארט. דברה תורה בלשון קצרה.

פון איר גרינדונג האט זיך המספיק באקאנט געמאכט מיט דעם רעפוטאציע, צוערשט דורך צושטעלן הילף פאר פאמיליעס וועלכע האבן קינדער מיט ספעציעלע געברויכן. נאך פילע יארן האט זי צוגעלייגט "המספיק האום קעיר", וועלכע האט געברענגט די הויכע המספיק סטאנדארט און איר הארץ צו די וועלט פון עלטערע מענטשן וועלכע דארפן צוקומען צו 'עידס', העלפערס, ביי זיך אין שטוב. שפעטער איז צוגעקומען המספיק טשוויס, וועלכע שטעלט צו הילף פאר מענטשן וועלכע דארפן צוקומען צו לאנג-טערמיניגע געזונט הילף ביי זיך אין שטוב, אפגעזעהן צו מען איז יונג אדער אלט.

יעצט אבער קומט א נייער חידוש אין די וועלט פון המספיק. פון קומענדיגן אקטאבער 15 ביז דעצעמבער 7, וועט זיין אפן די רעגיסטראציע פאר המספיק מעדיקעיר סעלעקט, וועלכע ברענגט יעצט דעם שוין-אזוי-באקאנטן המספיק סטאנדארט צו די וועלט פון העלט אינשורענס פאר מענטשן וועלכע האבן ביידע, מעדיקעיר און מעדיקעיד.

## וואס איז המספיק סעלעקט?

מעדיקעיר איז א רעגירונגס פראגראם פאר עלטערע און פאר מענטשן וועלכע האבן א דיסעביליטי. מעדיקעיד ווידער איז פשוט אינשורענס פאר שוואכע פארדינער. עלטערע, אדער דיסעבילד מענטשן, וועלכע פארדינען ווייניג, קוואליפיצירן פאר ביידע, מעדיקעיר און מעדיקעיד.

די פערדעראלע רעגירונג האט ספעציעל אהערגעשטעלט א פראגראם פאר מענטשן וועלכע קוואליפיצירן פאר ביידע – עס איז גרינגער עס צו מענעדזשן צוזאמען – וועלכע ווערט גערופן "עי.ש.עס.או. די.סי.ען.פי. (HMO D-SNP)". אין פשוט'ע ווערטער מיינט עס "מעדיקעיר און מעדיקעיר צוזאמען, פאר לאו אינקאם עלטערע לייט און אינוואלידן".

עס זענען טאקע פארהאן מערערע אגענטורן איבער די סטעיט צו העלפן מענטשן וועלכע דארפן האבן דעם פראגראם, אבער ביז היינט איז נישט געווען איינס מיט דעם ספעציעלן המספיק געשמאק. דאס מיינט, דער המספיק סטאנדארט, און איינס וואס דינט ספעציעל דעם היימישן ציבור, אידיש-רעדנדע מענטשן.

דאס האט זיך יעצט געטוישט. המספיק האט זיך גענומען צו די ארבעט און

## געזונטהייט נייעס

# פארגעשריטענע קאמפיוטער פראגראם קען דיאגנאזירן 'אלצהיימערס' מיט יארן פאר עס דערקענען זיך סימפטאמען

מיטלן וויאזוי מען אנדעקט אויב עס אנטוויקלט זיך עפעס א פראבלעם, אבער דער דילעמא מיט דעם איז אז צומאל ווען די סימפטאמען זענען שוין אזוי קלאר איז שוין זייער שפעט. דעריבער איז אויפגענומען געווארן מיט אינטערעסע א פרישע מעטאד וואס וויסנשאפטלער אינעם 'איי-בי-עס' קאמפיוטער פירמע האבן אנטוויקלט צו גאר טיף אנאליזירן דעם מענטשליכן שפראך און אזוי ארום אנדעקן פריע סימנים פון אלצהיימערס און אנדערע מח פראבלעמען, און די פראבעס צייגן שטוינענדיע רעזולטאטן מיט אזויפיל ווי 75 פערצענט אקוראטקייט, און דאס איז ערווארטעט צו בעסער ווערן ווי מער מען אנטוויקלט דאס.

ניו יארק - דער מענטשליכער מח איז א מיסטעריע אפילו צו די גרעסטע וויסנשאפטלער, אנדערש ווי אן הארץ פראבלעם אדער א נירן פראבלעם וואס מען קען דיאגנאזירן מיט אן איינפאכע עס-אר-איי אדער בלוט טעסט, זענען ניראלאגישע פראבלעמען שווערער צו דיאגנאזירן, צומאל נעמט יארן ביז מען קען באשטעטיגן א ניראלאגישע פראבלעם, צו איז דאס עס-עס, אדער אלצהיימערס, אדער אנדערע מחלות ל"ע וואס זענען פארבינדן מיט'ן מח.

אבער דער מח פונקציאנירט אויף טויזנטער פונקציעס פונעם לעבן יעדע מינוט, און פארשער זוכן כסדר פרישע וועגן וויאזוי מען קען אנדעקן א פראבלעם דורך אנאליזירן אויפפירונג, שפראך, באלאנס, און אנדערע

# יום שכולו חיזוק!

# א טאג פול מיט חיזוק, עידוד און התעלות מיטגעלעבט געווארן דורך ארבייטער פון המספיק או קינגס קאונטי

## אויף די רואיגע כוואליעס פון די ניו יארקער וואסערן האבן די ארבייטער זיך דערהויבן ברוחניות און בגשמיות פאר א פולע טאג, מיט'ן ציהל נאך מער צו הייבן קוואליטעט פון די געטרייע ארבעט

מאכער שטייט גרייט צוצופאסן דעם מאס צו יעדנ'ס האנט.



נאך שעות פון דערהויבענע, אינספירירנדע דרשות, איז געקומען די צייט פאר א רייכע מאלצייט, נוסח המספיק. בשעת די סעודה האבן די בערקא ברידער באגלייט דעם אווענט מיט א רייכע מוזיקאלישע אויפטריט, צווישן וועלכען זיי האבן געזינגען א נייעם ניגון ספעציעל פארפאסט דורך ר' מאטי אילאוויטש, דירעקט פאר המספיק.

די באקאנטע חבורה, הילי הילל און יואלי לעבאוויטש האבן אונטערגעהאלטן דעם עולם. די צוויי האבן שטארק אויפגעהייטערט דעם ציבור און ארויפגעברענגט א שמייכל אויף זייערע פנים'ער.

בשעת דער ציבור האט געגעסן דעם 'מעין קאורס', האט מען אויפגעשפילט א פרעזענטאציע וועלכע האט אראפגעלייגט פאר די ארבייטער ווי די גאנצע המספיק אפעראציע איז אלעס פארבונדן איינס מיט'ן צווייטן. ברענגענדיג לעבעדיגע דוגמאות פון א "געווענליכן טאג" אין אפיס, האט דער פרעזענטאציע געוויזן ווי יעדע דזשאב און יעדער אפטיילונג איז פארבונדן מיט דעם אנדערן, און צוזאמען פארמירן זיי א הערליכן קייט פון חסד און מעשים טובים אויף א פרעזענטאציע פארנעם.

געשלאסן דעם אווענט האט דער באקאנטער מגיד מישרים און משמח אלוקים ואנשים, הרב ר' פייוול קליין שליט"א, וועלכער האט אין הערליכע חרוזים איבערגע'חזרט דעם גאנצן טאג, מיט אלע אירע דרשות, אין געציילטע, טרעפליכע ווערטער, אויסגעזינגען אין הערליכע גראמען, וועלכע האבן געגעבן דעם ריכטיגן, דערהויבענעם געפיהל צו ענדיגן אזא גרויסן טאג.

רעדנדיג צום גאזעט, מיט גאנצע וואכן נאך דעם אווענט, האט ר' הערשל זיך נישט געקענט בארואיגן פון דעם אויסטערלישן סוקסעס פון דעם טאג: "איך מוז זיך באדאנקען פאר ר' יוסף מאשקאוויטש, וועלכער האט אריינגעלייגט אומגעווענע כוחות צושטאנד צו ברענגען דעם מייסטערהאפטיגן מסיבה. עס האט דערפרייט מיין הארץ צו זעהן ווי יעדער ארבייטער זוכט צו לערנען מער, וויאזוי ער קען פארבעסערן זיין ארבעט און זיין סערוויס. דאס האט מיך איבערצייגט צום וויפילטן מאל אז מיר האבן דעם בעסטן גרופע ארבייטער. איך האלט אין איין צוריק הערן פון זיי וויפיל זיי האבן קונה געווען דארט און דאס געבט מיר חיזוק אויף ווייטער און מאכט מיך פילן גליקליך אז איך קען זיין א טייל פון זיי".

איז געווען הרה"ג ר' מאיר צוויבל שליט"א, מגדולי וחשובי הרבנים אין וויליאמסבורג. מיט זיין ברייט בארימטע לשון לימודים האט דער רב שליט"א געהויבן די באטייליגטע, בשעת ער רופט יעדן איינציגן פון די ארבייטער באזונדער אריינצוברענגען זייער גאנצע הארץ ווען עס קומט צו די ארבעט פון העלפן א ברודער.

"די פינף אותיות ה-מ-ס-פ-י-ק (מיט'ן כולל)", האט ר' מאיר געזאגט, "איז בגמטריא מספר מכוון פון דעם ווארט הארץ". אט דאס איז וואס המספיק איז, א שטיק הארץ פאר א צווייטן אידישן ברודער, און דאס פאדערט זיך פון יעדן מיטארבייטער.

א מערקווירדיגער גאסט רעדנער ביים אווענט איז געווען ר' יוסף בלומענפעלד, דער סי.אי.או. פון GCNY מארקעטינג. זייענדיג דער וואס פירט אן מיט די מארקעטינג, האט ער ארויסגעברענגט אז טראץ וואס זיין לעבן איז מארקעטינג, זעהט ער אבער אין המספיק עפעס וואס ציעט קליענטן, עפעס וואס רעדט צו זיי מער ווי די בעסטע מארקעטינג קען. און דאס איז טאקע די שפראך פון די הארץ. המספיק האט א ספעציעלן וועג פון "קאנעקטן" מיט די הארץ פון די באטראפענע פאמיליעס, וואס איז א חידוש צו זעהן ביי א פירמע וואס וואקסט כסדר, אבער בלייבט פארט ביי איר פערזענליכן דרגא פון הארץ-צו-הארץ קאנעקשאן.

דער באקאנטער רעדנער ר' אהרן ארי' אייזענבערג נ"י איז געווען דער קומענדיגער אין די רייע צו אינספירירן און הייבן דעם פילקעפיגן עולם. מיט זיינע הארציגע דיבורים האט ער ארויסגעברענגט די מוראדיגע איינדרוק וואס אונזער ארבעט מאכט אויף די נשמות פון די פאמיליעס וועלכע געניסן דערפון, כאטש וואס צומאל זענען זיי אפילו נישט אומשטאנד עס ארויסצוברענגען.

שפעטער נאכמיטאג האט אפגעווארט די באטייליגטע אן איבעראשונג. ווען יעדער ארבייטער האט זיך געקענט אויסקלויבן איינס פון א גאר רייכן אויסוואל פון טייערע זייגערס, בשעת ווען אן ערפארענער זייגער

געהאט די געלעגנהייט דערהויבן צו ווערן, זאט צו ווערן און אונטערגעהאלטן צו ווערן, און אלעס אויף דעם שענסטן און רייכסטן פארנעם, אזוי ווי נאר המספיק קען.

אנגעהויבן דעם סדר היום האט דער המספיק או קאונטי טשיף או סטעף, ר' נפתלי טעסלער נ"י. ר' נפתלי האט געהאלטן דעם ציבור געשפאנט ווען ער האט זיי גענומען אויף א רירנדע, היסטארישע ריזע, אראפלייגענדיג די וואקס פון המספיק או קינגס קאונטי איבער די יארן, פון איר גרינדונג ביז היינט, דערציילנדיג סודות פון חדר וואס דער גרינדער הרה"ח ר' מאיר ווערטהיימער הי"ו האט אים אנפארטרויעט איבער וואס האט בייגעשטייערט צו דעם געוואלדיגן, וואונדערליכן וואקס.

ר' נפתלי האט געשילדערט פאר די צוהערער וויאזוי די וואקס האט זיך אויסטערליש פארגרעסערט און פארשנעלערט במשך די לעצטע פאר יאר, סיי אין פאראממען, סיי אין די סערוויסעס וואס זיי שטעלן צו און סיי אין קליענטן!

אבער דאס איז נאר געווען דער אנהייב. נאך אים האט אויפגעטרעטן ר' הערשל ווערטהיימער נ"ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק או קינגס קאונטי. "וואס מיר שטעלן צו פאר די פאמיליעס" האט ר' הערשל אויסגעשריגן מיט אייפער, "איז נישט בלויז סערוויסעס, נאר עפעס פיל וויכטיגער פון דעם; האפענונג!" ר' הערשל האט גערעדט מיט הארץ און געפיהל איבער וואס עס מיינט ארויסצוצייגן מיטגעפיהל מיט די פאמיליעס און וואס עס מיינט צו זיין א מיטארבייטער אין אזא הייליגע אונטערנעמונג.

אויף יעדע נקודה וואס ר' הערשל האט ארויסגעברענגט האט ער צוגעלייגט א פאסיגע מעשה פון די אייגענע ערפארונגען דא אין המספיק, וועלכע ברענגען ארויס די נקודה. די מעשיות, פיל מער ווי די ווערטער, האבן צוגערירט אלע הערצער אינעם גרויסן זאל פון דעם שיף, ברענגענדיג אז זיי זאלן טאקע פאדערן פון זיך אליין זיך צו האלטן צו דעם הויכן המספיק סטאנדארט.

דער נואם הכבוד פון דעם גאנצן אווענט

דער פתגם החכם זאגט, "טו עפעס וואס דו האסט ליב וועסטו נישט ארבעטן א טאג אין דיין לעבן". דער געדאנק דארונטער איז, אז "ארבעט", איז עפעס וואס איז שווער און מען האט עס נישט ליב. אויב אבער קומט די פרנסה פון טון עפעס וואס מען האט ליב, דארף מען קיינמאל נישט טון קיין "ארבעט", ווייל מען טוט דאך וואס מען האט ליב.

אט דער פתגם החכם באגלייט דעם גאנצן מציאות פון המספיק. די אנפירער פארשטייען דאס, און צוליב דעם, באגענוגען זיי זיך נישט מיט'ן אויפנעמען לכתחילה אזעלכע ארבייטער וועלכע שפירן סיפוק און חיות אין העלפן א צווייטן, נאר זיי נעמען עס א שטאפל ווייטער.

די אנפירער פון המספיק מאכן זיכער אז דאס ארבעטן דארט איז נישט א דזשאב, נאר א קאריערע, אדער בעסער, וואס מען רופט אין אמעריקא, "אן עקספיריענס". עפעס וואס דער מענטש זאל אהיים קומען יעדן טאג ווארטנדיג שוין ער זאל קענען גיין דעם אנדערן טאג צו די ארבעט.



עס איז א שיינער זומער טאג און דאס געפילסטער פון די וואסער לייגט נאר צו צום רואיגקייט. די וואסערן פון דעם האדסאן טייך ארום דעם טשארלס קרוז שיף האבן געלאסן אנגעקלאפט אויף אירע זייטן וויגנדיג איר מיט א ריטמישן געזאנג. אבער דאס איז נישט קיין חידוש, זי טוט דאס כמעט יעדן טאג פונעם זומער. וואס איז יא א חידוש, איז ווער עס געפונט זיך אויף איר, און די סיבה צוליב וואס.

היינט איז דאס נישט סתם דער טשארלס קרוז שיף, נאר עס איז דער "המספיק" קרוז. א פולע טאג, פול מיט אקטיוויטעטן, וועלכע המספיק או קינגס קאונטי שטעלט צו פאר אירע ארבייטער, צו העכערן זייער חשק און ברען צו די הייליגע ארבעט, און אזוי ארום צו קענען מקיים זיין דעם צוזאג וואס המספיק האט זיך געגעבן, צוצושטעלן דאס בעסטע הילף וואס מעגליך פאר די נויט באדערפטיגע משפחות. במשך דעם טאג האבן די באטייליגטע



# מזל טוב!

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

## מו"ה הערש של ווערטהיימער הי"ו

עקזעקוטיוו דירעקטאר, המספיק אוו קינגס קאונטי

והברכה אחת הוא לכבוד אביו הנכבד הרבני הנכבד והמפואר, בונה ומקים עולמות של חסד

## מו"ה ר' מאיר ווערטהיימער שליט"א

מנהל ומייסד "המספיק" - עקזעקוטיוו דירעקטאר נייש"א

לרגל השמחה הגדולה השרויה במעונם  
בשמחת אירוסים בתו/נכדתו הכלה המושלמת שתחי'

OPWDD HCBS Regional Manager - Williamsburg

עב"ג הבה"ח, מו"מ בתו"ש, כמר עוזר שמחה הכהן רובין נ"ו  
ממציניי ישיבה גדולה ד'סאטמאר, קרית יואל

בן מוה"ר יואל רובין הי"ו  
אב"י בעיר התורה מאנסי יצ"ו

ויה"ר שיהא לקשר של קיימא ובנין עדי עד, ויזכו לראות רב נחת ותענוג דקדושה מכל יוצ"ח, ויערוף ה' עליהם טללי ברכה בשפע טוב בבני ברוכי חיי ארוכי ומזוני רווחי וסייעתא דשמיא, וזכות זיכוי הרבים יעמוד בעדם וב"ב להתברך בכל מילי דמיטב, אמן.

אלו יעמדו על הברכה - צוות ופועלי 'המספיק אוו קינגס קאונטי'



# איבער וואג, איבערוואג און איבונגען



## וויסנשאפטלער אנדעקט דעם סוד פון 'בלייבן הונגעריג' און וויאזוי דאס צו באהאנדלן

**לאנדאן** - ווער עס האט אמאל פרובירט צו פארלירן וואג ווייסט אז איבערוואג איז א פיזישע פראבלעם און נישט עפעס וואס קומט בלויז פון שלעכטע געוואוינהייטן אדער א אומבאגרייכע אפעטיט. איינע פון די הויפט פאקטארן פון איבערוואגיקייט קומט פון דעם וואס דער מאן קריגט נישט די סיגנאלן אז מען איז זאט און מען קען אויפהערן עסן. מען קען עסן א זעטיגע מאלצייט אבער מען שפירט נאך אלס הונגעריג און מען דארף עסן נאך, דעריבער איז גאר שווער זיך צו האלטן אויף א דיעטע. און אזינד האבן וויסנשאפטלער דורכגעפירט איינע פון די גרעסטע שטודיעס אין דעם הינזיכט.

דער שטודיע איז דורכגעפירט געווארן דורך פארשער אינעם 'קינגס קאלעדזש' אין לאנדאן אינאיינעם מיט נאך צענדליגע יוניווערסיטעטן. די אונטערשטע שורה פונעם שטודיע צייגט אז מענטשן וואס האבן א שטארקע 'טראסק' אין זייער 'גלוקאד' (צוקער) שטאפלן אין די בלוט אפאר שעה נאכ'ן עסן זענען די מערסטע אויסגעשטעלט צו ליידן פון איבערוואג, און זיי עסן געווענליך הונדערטער קאלאריעס מער ווי מענטשן מיט א געזונטערע מעטאבעליזם.

איבער טויזנט וואלונטירן האבן זיך באטייליגט אין די שטודיע, מען האט געמאסטן זייער וואג און צוקער שטאפלן, און אזוי אויך וויפיל קאלעריס זיי נעמען אריין, זיי האבן געהאט אויף זיך אפאראטן וואס האבן כסדר געמאסטן זייער צוקער און פיזישע אקטיוויטעטן. און די פארשער האבן געזען א דירעקטע פארבינדונג צו די 'טראסק' אין צוקער שטאפלן פון צוויי ביז פיר שעה נאכ'ן עסן און די וועלכע האבן 'איבערגעגעסן' מיט ארום דריי פיר הונדערט קאלעריס מער טעגליך ווי די אנדערע גרופעס.

"ווען עס קומט צו איבערוואג דארף מען בעסער פארשטיין די פערזענליכע מעטאבעליזם, נארמאל דארף די צוקער שטאפלן אראפגיין שטייטליך, אבער ביי מענטשן וואס עס פאלט פלוצלינג וועקט דאס אויף א שטערקערע אפעטיט און א געפיל פון הונגעריג" זאגט איינע פון די פארשער, און זאגט אז מענטשן וואס ווילן פארלירן וואג דארפן אנהייבן בעסער פארשטיין זייער אייגענע מעטאבעליזם און דאס איז די בעסטע וועג צו קאנטראלירן וואג.

די פארשער רעקאמענדירן פאר דאקטורירט צו נוצן פארגעשריטענע אפאראטן וואס קענען כסדר מעסטן די צוקער שטאפלן פאר פאציענטן וואס ליידן פון איבערוואג, און זאגן אז דאס קען העלפן בעסער פארשטיין וויאזוי צו פארשטיין א פערזענליכע דיעטע, מעגליך דורך עסן מערערע אבער קלענערע מאלצייטן אדער אנדערע מעטאדן צו קאנטראלירן דעם געפיל פון הונגעריג. ★

## דאקטורים אידענטיפיצירן בעסטע דיעטע צו פארמיידן נירן פראבלעמען

די וועלכע האבן געגעסן מער פראטאינס אויפ'ן חשבון פון פעטנס האבן געהאט ווייניגער פראבלעמען. און טוען דעריבער רעקאמענדירן פאר די וועלכע האבן נירן פראבלעמען, אדער אין די משפחה, זאלן עסן אביסל ווייניגער פעטנס און אביסל מער פראטאין.

ווען עס קומט צו 'קארבס' פעטנס' און 'פראטאין' איז דאס אבער נאר האלב פון די געשיכטע. נאך וויכטיגער איז וועלכע קארבס, פעטנס און פראטאינס מען עסט. געזונטע 'קארבס' קומען פון געזונטע ברויט, פרוכט און גרינצייג, די זעלבע ווען עס קומט צו פעטנס קען מען עסן געזונטע אויל ווי שמן זית, ניסלעך, פוטער, און די געזונטע פראטאינס קען מען געפונען אין פלייש, פיש אבער אויך אין געוויסע בונדלעך און גרינצייג. ★

אינענטיפיצירט א דיעטע וואס קען האבן דראמאטישע רעזולטאטן אויפ'ן געזונט פון די נירן אויב מען האלט זיך דערצו. מען דארף נישט עסן ווייניגער נאר זיך האלטן צו א באלאנס.

דער דיעטע וואס זיי רעקאמענדירן קומט נאכ'ן שטודירן איבער 567 טויזנט באטייליגטע און נאכפאלגן זייער געזונט. די פארשער זאגן אז די בעסטע רעזולטאטן ווען עס קומט צו נירן-געזונטהייט האט מען געזען אז עס איז צווישן די איז די וועלכע האבן געהאט א באלאנס פון 50% קארבא-הידרעטיס, 35% פעטנס און 15% פראטאינס.

אבער טראצדעם וואס דאס איז א רעקאמענדירטע דיעטע, זאגן זיי אז די וועלכע האבן געגעסן א העכערע מאס פון פעטנס האבן געהאט מער פראבלעמען, און

**סעאול** - 'דיעטע' איז א קאמפליצירטע נושא. עס זענען דא חילוקי דעות צווישן מומחים וויפיל פראטאין און וויפיל קארבס עס איז רעקאמענדירט, איז פעטנס געזונט אדער נישט, איז קאלעסטראל שעדליך צו נישט. עס איז זייער שווער צו טרעפן דעם פונקטליכן דיעטע, צומאל וואס איז גוט פאר איינעם איז נישט גוט פאר'ן צווייטן און יעדער דארף אליין צוטרעפן וועלכער דיעטע עס איז די מערסטע צוגעפאסט פאר אים.

פילע שטודיעס און פארשונגען טוען צומאל אידענטיפיצירן געוויסע דיעטעס, אבער נישט אלעמאל איז דאס גרינג צו אויספירן. דעריבער איז דאס פאזיטיווע נייעס אז א לעצטערע שטודיע דורכגעפירט אין דרום קארעא אינעם 'סעאול שולע פון מעדיצין' מיט א ריזיגע צאל, פון איבער א האלב מיליאן באטייליגטע, האט

## שטודיע צייגט אז איבונגען און דיעטע אין קינדער יארן איז קריטיש וויכטיג פאר'ן גייסטישן געזונט



אפילו פאר קינדער איז וויכטיג צו מאכן איבונגען און עסן געזונט, נישט זיצן א גאנצן טאג איינגעשפארט

געזונט, און אזוי אויך אן הארמאן וואס רופט זיך 'לעפטין' וואס איז דער הארמאן וואס שיקט די סיגנאלן פון זעטיגקייט צום קערפער. צווישן די וועלכע האבן געהאט א געזונטע דיעטע יונגערהייט האט די הארמאן געארבעט גוט און געשיקט זעטיגקייט סיגנאלן נאכדעם וואס מען האט געגעסן, אבער צווישן די מיט אן 'אומגעזונטע יוגנט' זענען די סיגנאלן געווען שוואך פאר א גאנץ לעבן און זענען דעריבער געבליבן איבערוואגיק. ★

עסן און איבונגען האבן דאס אנגעהאלטן פון זייער פרייע ווילן, און די וועלכע האבן געהאט אומגעזונטע עסן זענען צוריק צו דעם אפילו מען האט זיי טרענירט פאר א שטיק צייט צו עסן געזונט.

זיי האבן דאן געמאסטן די 'הארמאנען' אין די מיז און גענומען 'מח סקענס' און אבזערווירט אז די מיז מיט א 'געזונטע יוגנט' האבן געהאט א פיל מער סטאבילע מאס פון הארמאנען וועלכע רעגולירן סטרעס און גייסטישע

**קאליפארניע** - מיר אלע ווייסן איבער די וויכטיגקייט פון א באלאנסירטע דיעטע און זיך האלטן פיזיש אקטיוו. דער פראבלעם איז נאר אז רוב מענטשן הייבן אן דאס צו נעמען אין באטראכט בלויז אין די עלטערע יארן, און טראץ וואס עס איז "בעסער שפעטער ווי קיינמאל" צייגט אבער א פרישע שטודיע אז אויב הייבט מען אן אין די יונגע יארן האט מען פיל שטערקערע בענעפיטן און מען שטעלט אוועק א געזונטע פונדאמענט פאר א גאנץ לעבן. דער שטודיע - דורכגעפירט אינעם 'ריווערסייד יוניווערסיטעט' אין קאליפארניע - גייט א שריט ווייטער און זאגט אז דאס ברענגט מיט זיך אויך שטארקע גייסטישע בענעפיטן אין די עלטערע יארן.

די פארשער, וועלנדיג פארשטיין די 'ביאלאגישע' און פיזישע עפעקטן דערפון, האבן דורכגעפירט א שטודיע צווישן מיז. זיי האבן צוטיילט די מיז אין זייערע ערשטע וואכן פון לעבן אין פיר גרופעס: איין גרופע וואס האט געגעסן א געווענליכע 'אמעריקאנער דיעטע' פון פעטנס און צוקער אבער מיט איבונגען; נאך א גרופע מיט די זעלבע דיעטע אבער אן איבונגען; א גרופע מיט א געזונטע דיעטע מיט איבונגען; א גרופע מיט א געזונטע דיעטע אבער אן איבונגען. נאך א פאר וואכן האט מען יעדן איינעם געגעבן געזונטע עסן און איבונגען פאר אכט וואכן. נאך די אכט וואכן האט מען געגעבן דעם אויסוואל פאר יעדן צו עסן וואס זיי ווילן און פרייע צוטריט צו איבונגען, און די וועלכע האבן אין די ערשטע וואכן פון לעבן (עס איז אזוי ווי יארן ביי א מענטש) געהאט געזונטע

ראה זה חדש:

# נייער המספיק סקול, רעוואלווציע אין די וועלט פון ספעציעלע חינוך פאר די לעכטיגע קינדער

אויגן ביים אהיימקומען נאך א טאג אנגעפולט מיט לעהרעס וואס זיי קענען פארשטיין און מיטהאלטן. אין א שמועס מיט דעם 'גאזעט', האט דער אדמיניסטראטאר פון דעם נייעם סקול, ר' יודל ספאנגעלעט נ"י זיך אויסגעדרוקט: "מיר ווילן אז אונזערע תלמידים זאלן הנאה האבן פון דאס לערנען, זיי זאלן שפירן אז זיי דערגרייכן זייערע ציהלן און אנטוויקלען זייערע פעהיגקייטן".

צו דעם צוועק האט מען אויפגענומען גאר א געלונגענעם שטאב פון ספעציאליסטן אויסער די געווענליכע שטאב פון א סקול, וועלכע באשטייט פון מלמדים און טיטשערס, מנהלים און פרינציפעלס. דא אבער קומט נאך צו אויסער דעם, א גאנצע שטאב פון טעראפיסטן; ספיעטש, פיזיקל און אקיופעישאנעל טעראפיסטן, און א רייע פון מומחים אין יעדן פעלד פונעם אנטוויקלונג פון קינדער.

"עס איז אונז א גרויסער זכיה", האט זיך אויסגעדרוקט ר' הערשל ווערטהיימער נ"י, דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אוו קינגס קאונטי, אין א שמועס מיט דעם גאזעט קארעספאדענט, "אז מיר האבן געקענט צושטעלן אזא זאך פאר אונזער קאמיוניטי. א פולע אויסגעשטאטע סקול, לייסענסד, פראפעסיאנאל, דירעקט אויסגעשטעלט פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן. עס איז ממש אומגלויבליך אז די קינדער קענען יעצט באקומען א געזונטער חינוך, לויט זייערע געברויכן, וועלכע וועט זיי העלפן וואקסן און בליען און דערגרייכן נייע הויכן אין לעבן".

וועט איר נישט גלייבן אז דאס איז נישט א געווענליכע מוסד. דאס ווארימע געזאנג פון די קינדערשע קעלעכלעך וועלן אייך אנטפאנגען, זייערע פרייליכע טענער וועלן גלעטן די ווענט פון אייער הארץ און די שטימע פון זייער לערנען וועט זיין ווי באלזאם אויף אייער נשמה.

יא, אין די קלאסן געפונען זיך טייערע קינדערלעך, צווישן פינף און ניין יאר אלט, וועמען דער אויבערשטער האט געגעבן דעם נסיון וואס רופט זיך ספעציעלע געברויכן, זיי צו באגלייטן דא אויף די וועלט.

אבער יעצט קענען זיי טון וואס אלע אנדערע קינדער טוען. גיין אין א סקול וועלכע איז צוגעפאסט פאר זייערע כשרונות און סיטואציעס, וואו זיי לערנען איבער תורה און אידישקייט, ווי זיי לערנען זיך צו ליינען און צו קענען מיטהאלטן דעם דאווענען און די שבת'דיגע זמירות. יעצט, צום ערשטן מאל, שפירן זיי זיך ווי מענטשן, וואו אייניגע מיטגלידער אין די פאמיליע און אין זייער געזעלשאפט.

מיט א פולע שטאב פון העכסט געלערנטע חינוך עקספערטן, יעדער אין זיין פעלד, טוען די קינדער וואקסן און שטייגן ווי קיינמאל בעפאר. דער גאנצער מציאות אז זיי געפונען זיך יעצט אין אן אטמאספער וואס איז ספעציעל אויסגעשטעלט פאר זיי, האט שוין א ספעציעלע השפעה אויף זיי, זיי שפירן עס אין זייער גאנצער וועזן און מען זעהט עס יעדן אינדערפרי, ווען זיי קענען קוים ווארטן צו גיין אין סקול, און יעדן אויפדערנאכט, ווען די שמחה שטראלט ארויס פון זייערע

ווי סאך די קינדער יאגן אן אין אזוי ווייניג צייט.

דאס האט געברענגט די עלטערן צו פאדערן מער. אויב די קינדער קענען יא אזויפיל עספיען אין געצייילטע שעה'ן, אפשר אויב אזוי, איז כדאי צו מאכן א מוסד דירעקט פאר זיי, ווי זיי וועלן קענען פארברענגען דעם גאנצן טאג און לערנען אויף זייער דרגא און לויט זייערע כשרונות. אפשר קען מען זיי געבן נאך פיל מער.

אויב אייערע מחשבות זאגן אייך יעצט אז המספיק איז געגאנגען און אויפגעפנט א סקול ספעציעל פאר די קינדער, דאן זענט איר גערעכט, ווייל דאס איז טאקע פונקט וואס המספיק האט געטון. ווי אלעמאל, איז נישטא קיין גרעניץ פאר המספיק ווען עס קומט צו העלפן די קינדער. אויב קען מען מיט עפעס פארבעסערן זייער לעבן, און דאס לעבן פון זייערע פאמיליעס, איז די ענטפער יא. עפעס אזא המספיק ווערסיע פון נעשה ונשמע.

המספיק האט זיך גענומען צו די ארבעט. אנגעקלאפט ביי די ריכטיגע אינסטאנצן, און זיך נישט אפגעשטעלט פאר גארנישט ביז זיי האבן עררייכט דאס אומגלויבליכע. יא, דער נייער מוסד האט זיך געעפנט, א פולשטענדיגע מוסד, מהמסד ועד הטפחות, איז געווארן אויפגעשטעלט און פונקציאנירט שוין בעזר השם, וואו דעם אויבערשטנס קינדערלעך לערנען טאקע – אזוי ווי אלע קינדער אין זייערע יארן – אויף זייער אייגענארטיגן דרגא.

אז איר וועט כאפן א שפאציר אין די קארידארן פון דעם נייעם המספיק סקול,

נייער סקול טוט נאכפאלגן דעם סוקסעספולן אלף בית פראגראם, וועלכע האט געברענגט פאזיטיווע רעזולטאטן ביז היינט

די וועלט האט זיך אסאך פארגערוקט אין די לעצטע צוויי צענדליגער יארן, אין דעם פעלד פון פארשטיין קינדער מיט ספעציעלע געברויכן. ביים היימישן ציבור איז דאס אין גרויסן טייל צו פארדאנקען המספיק, וועלכע האט געגעבן פאר די קינדער די מעגליכקייט ארויסצוברענגען זייער בעסטע פאטענציאל, און געגעבן פאר די עלטערן די מעגליכקייט זיי צו קענען אויפהאדעווען לויט זייערע געברויכן.

צו עררייכן דעם ציהל, ארויסצוברענגען דאס מאקסימום פון די קינדער, האט המספיק – שוין מיט יארן צוריק – אויפגעשטעלט דעם אלף-בית צענטער, א פראגראם פאר די שעות נאך חדר און סקול, ווי מען האט געלערנט מיט די קינדער, לויט זייערע אייגענארטיגע געברויכן. עס איז צום באוואונדערן די ידיעות אין אידישקייט וואס זיי האבן דארט קונה געווען, ווי זיי האבן געלערנט צו דאווענען און פאר עטליכע חדשים צוריק האט מען אפילו געפיערט א ספעציעלן 'סידור' מסיבה, ווען זיי האבן געענדיגט לערנען קריאה.

טראץ וואס מען האט זיך אזויפיל פארגערוקט אין פארשטיין די קינדער, אין הייבן זייער פארשטאנד און זייער קענטעניס, פארט אבער איז עס געווען א חידוש פאר די עלטערן, ווען זיי האבן געזעהן וויפיל די קינדער זענען געשטיגן אין דעם דאזיגן פראגראם. זיי האבן זיך קוים געקענט גלייבן

געזונטהייט נייעס



די בניינים פון דעם איי.בי.עם. פירמע הויפטקווארטירן אין ארמאנק ניו יארק, אין וועסטשעסטער קאונטי. די פירמע האט ערצייגט דעם סאפיסטיקירטן פראגראם צו כאפן אלצהיימערס פרי

## פארגעשריטענע קאמפיוטער פראגראם קען דיאגנאזירן 'אלצהיימערס'

געוויסע דעטאלן אינעם בילד, אדער געמאכט גראמאטישע טעותים, אבער קיינער פון די באטייליגטע האבן נישט געהאט קיין סימפטאמען פון אלצהיימער, דער קאמפיוטער האט אנגעוויזן וועלכע פון די באטייליגטע זענען אויסגעשטעלט צו אנטוויקלן אלצהיימערס באזירט אויף זייערע ענטפערס. פארשער האבן נאכגעפאלגט די באטייליגטע פאר יארן שפעטער, און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז דער קאמפיוטער האט דיאגנאזירט ריכטיג ביי איבער 75 פערצענט פון די באטייליגטע. פארשער זאגן אז דער זעלבער מעטאד קען גענוצט ווערן פאר אנדערע מח פראבלעמען דורך טרענירן קאמפיוטערס צו אויפכאפן די סימנים באצייטנס.

זייט 03

דער מיטל ארבעט גאנץ פשוט, מען אנאליזירט שפראך וואס א מענטש נוצט, למשל מען צייגט א בילד פאר א מענטש און מען בעט אים צו מסביר זיין וואס ער זעט אינעם בילד, און דורך אנאליזירן זיין ענטפער קען א קאמפיוטער פראגראם אנצייגן א רויט לעמפל דורך באמערקן קליינע טעותים, אזעלכע וואס מענטשן כאפן געווענליך נישט אויף.

דער שטודיע האט אריינגענומען איבער אכציג מענטשן אין זייערע אכציגער יארן, מען האט זיי געגעבן א בילד און געבעטן צו באשרייבן וואס זיי זעען. דער קאמפיוטער האט אנגעצייכנט די וועלכע האבן געמאכט קליינע טעותים, זיי האבן אויסגעלאזט

# היסטארישער געשעעניש אין ראקלענד קאונטי מיט'ן באנייאונג פון פרישער עירמאנט ברודערהיים

נייעסטער רינגעלע אין קייט פון המספיק היימען פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן, איז ממשיך די פעולות פון די צענדליגער פריערדיגע היימען איבער דריי קאונטיס

מיט די קליענטן, די איינוואוינער פון די היימען, און טאקע דערפאר פארשטייען זיי אזוי גוט די געברויכן פון די מענטשן. און אוודאי זענען געווען אנוועזנד די גליקליכע עלטערן, וועמענס קינדער וועלן בקרוב קענען רופן דעם ארט, זייער נייער, פערמאנענטער היים.

נאך יארן פון ווארטן און זיך מוטשען, וועלן זייערע קינדער ענדליך האבן א היים; אן אינדיווידועל רעזידענשאל אלטערנאטיוו (איי.אר.עי.). דאס איז א ניו יארק סטעיט באשטעטיגטע גרופ היים, מיט 24/7 השגחה, מיט די סעיפטי און קעיר וואס עס פעלט זיך אויס פאר די מענטשן, און צוגאב צו אלע געברויכן און באקוועמליכקייטן וואס יעדע פריוואטע, פונקציאנירע היים שטעלט צו פאר אירע איינוואוינער.

דאס איז אויסער דעם פרייד אז די גאנצע זאך ווערט געפירט דורך המספיק, וועלכע איז שוין וואויל באקאנט ביי די פאמיליעס מיט איר געטרייע איבערגעגעבנקייט, וואס געבט זיי דעם רואיגקייט אז זייערע טייערע געפונען זיך אין גוטע הענט.

עס האט אויסגעקוקט ווי דער גאנצער טבע פריידט זיך מיט מיט די פארזמלעטע אויף 81 נארט עירמאנט רד. אינעם מאנסיער אומגעגענט; אפילו די וועטער האט מיטגעשפילט.

עס איז געווען א הערליכער טאג און עס האט אפגעשפיגלט די געפיהלן ביי אלע פארזאמלטע. נאך אלעס איז דאס א גאר היסטארישער טאג. שוין העכער צען יאר וואס עס האט זיך נישט געעפנט א נייער המספיק היים. און אט איז עס אנגעקומען, זה היום שקיוונו לו, האט מען זיך ענדליך דערווארטעט.

צווישן די פארזאמלטע האבן זיך געציילט פילע המספיק איינגעשטעלטע, וועלכע האבן די זכ"י, שוין פאר יארן, צו ארבעטן



דער פרעכטיגער בנין פון דעם נייעם המספיק היים אויף נארט עירמאנט רד. ארומגענומען מיט הערליכע גרינע גראז, וועלכע ברענגט הרחבת הדעת והנפש



**רעכטס:** ר' יואל פריינד נ"י, עקזעקיוטיוו דירעקטאר המספיק אוו ראקלענד ביים קלאפן א מזוזה **לינקס:** ר' מאיר ווערטהיימער הי"ו, מייסד ומנהל המספיק, ביים קלאפן א מזוזה



ר' נטע פריעד ביים קלאפן א מזוזה

ר' שלמה קארנבלי נ"י ביים קלאפן א מזוזה

ר' אהרן אברהם שווארץ נ"י, מענעדזשער פון דעם נייעם היים קלאפן א מזוזה

## דער מסיבה

אום 10:30 האט זיך די מסיבה אפיציעל אנגעהויבן, ווען ר' אהרן אברהם שווארץ, דער ניי אויפגענומענער מענעדזשער פון דעם נייעם היים, האט איר איינגעלייטעט, אנטפאנגענדיג די געסט וועלכע האבן נאך געהאלטן אינמיטן אנקומען, און זיי איינגעלאדענט צו א רייכן, נארהאפטן פרישטאג.

צווישן די חשוב'ע געסט האבן זיך פראמינענט אנגעזעהן טייל פון די פירער פון המספיק אוו ראקלענד קאונטי: ר' משה זאבעל, דירעקטאר פון רעזידענשאל סערוויסעס; ר' שלמה קארנבלי, דירעקטאר אוו אפערעישאנס; און ר' נטע פריעד, דירעקטאר אוו דעוועלאפעמענט.

די דאזיגע סגל חבורה האט פאר לאנגע יארן שווער געארבעט אינאיינעם צו ברענגען דעם יעצטן מאמענט צו א רעאליטעט. פון אויסזוכן די פארשידענע פאטענציעלע הייזער, קלויבן צווישן די אלע, די גאנצע קויפן פראצעדור, און דערנאך דאס אויספלאנירן און אויספירן די נויטיגע רענאוואציעס, אויסזוכן און אויפנעמען די פאסיגע שטאב, ביז מען איז אנגעקומען צום יעצטיגן טאג.

אזוי אויך זענען אנוועזנד געווען די פירערשאפט פון המספיק; הר"ר יואל פריינד הי"ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אוו ראקלענד קאונטי; הר"ר



# היסטארישער געשעעניש אין ראקלענד קאונטי מיט'ן באנייאונג פון פרישער עירמאנט ברודערהיים

שרעקעדיגע גאסט וועמען מיר קענען היינט אלס קאוויד.

ווען דער ערשטער כוואליע פון קאוויד איז פאריבער האט מען זיך דערזעהן מיט נייע שוועריגקייטן. ביי דעם פונקט האט ר' יואל זיך באדאנקט פאר נ"י. סטעיט סענאטאר ר' שמחה אייכענשטיין נ"י, א לאנגיעריגער פריינט פון המספיק, וועלכער האט אריינגעלייגט אומגעווערע כוחות אויסצוגלייכן אלע פראבלעמען. ר' יואל האט אויך באדאנקט ר' אהרן אברהם שווארץ, מענעדזשער פון דעם נייעם היים, ארויסברענגענדיג אז ר' אהרן אברהם האט זיך שנעל דערהויבן פון א דירעקט קעיר פראפעשאנעל צו ווערן א מענעדזשער פון א גאנצן היים. דאס ווייזט אז המספיק ווייסט ווי צו שעצן גוטע, געטרייע ארבעט.

נאך ר' יואל'ס רעדע האט ר' שלמה ארויפגערופן ר' מאיר ווערטהיימער. האט גערעדט גאר הארציג, דערמאנענדיג דעם ענין פון ביכורים, אז פונקט ווי דארט, דארף מען דא אויך צוריק קוקן אויף דעם עבר און דאנקען דעם אויבערשטן דערויף. בפרט נאך די שווערע תקופה וואס מען איז לעצטענס פאריבער. ר' מאיר האט דאן אויסגעזענט אביסל היסטאריע פון המספיק אין ראקלענד קאונטי, פון איר גרינדונג ביז היינט, וויפיל שטיינער זענען געשטאנען אין וועג, וויפיל שוועריגקייטן דער אויבערשטער האט געהאלפן איבערקומען. בשם דעם גאנצן ציבור האט ר' מאיר הארציג געדאנקט דעם כל יכול אויף אלעס וואס ער האט געטון, און צוגענדיגט מיט א ברכה פאר אלע אנווענדע.

צוריק קומענדיג צו זיין ארט, האט ר' שלמה קארנבלי דאן איבערראשט דעם גאנצן ציבור, מיט ר' מאיר'ן בראש, ווען ער האט איבערגעגעבן פאר ר' מאיר א הערליכן געשאנק פון המספיק אוו ראקלענד קאונטי; א פראכטפולער בוים, געמאכט פון גלאז און מעטאל, פון וועמענס צווייגן עס זענען אראפגעהאנגען הערליכע בילדער פון אלע המספיק היימען אין ראקלענד קאונטי.

פאר ר' מאיר'ן, וועלכער האט אנגעהויבן המספיק מיט יארן צוריק, מיט איין גרופ היים, איז דאס געווען א ריכטיגער צייכן פון הכרת הטוב וועלכע האט געזאגט: זה חלקך מכל עמליך. דאס איז די "פירות" פון אייער שווערע ארבעט; און די ארבעט פון אלע וואס האבן צוגעהאלפן צו פלאנצן און פלעגן דעם הערליכן בוים.

דער מעמד האט זיך געענדיגט מיט א שפאציר צו די שלאפצימערן פון די צוקונפטיגע איינוואוינער, ווען זייערע טאטעס שפאצירן פאראויס האלטנדיג אין זייערע די מזוזות וועלכע זיי וועלן ארויפקלאפן אויף די טויערן פון די צימערן, און אין זייערע הערצער האלטן זיי עפעס פיל מער, עפעס וואס מען קען נישט האלטן אין די הענט.

א קאפיטל אין זייער לעבן שטייט ביים זיך ענדיגן, און א נייער קאפיטל גייט זיך אנהייבן. א קאפיטל פול מיט פרייד און האפענונג. ★



דער גרינדער און אנפירער פון דעם גאנצן המספיק אפאראט, הרה"ח ר' מאיר ווערטהיימער שליט"א, ביים איבערגעבן זיינע הארציגע דיבורים היוצאים מן הלב



רעכטס: ר' יואל פריינד ביים אדרעסירן די פארזאמלעטע - לינקס: ר' שלמה קארנבלי פירט אן געניט מיט דעם גאנצן רייכן פראגראם



די רייכע, נארהאפטע פרישטאג צוגעשטעלט דורך המספיק פאר די באטייליגטע



איינס פון די הערליכע צימערן אין דעם נייעם היים, וואו עס וועלן זיך בקרוב אריינציען די נייע איינוואוינער - באמת א פראכט פון א צימער

משה מענדל ווערטהיימער, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אוו אראנדזש קאונטי; הר"ר יואל בערנאטה, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק טשוים און טריי קאונטי קעיר; הר"ר אשר שמואל כ"ץ, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק האום קעיר; ועל צבאם האט באשיינט הרה"ח ר' מאיר ווערטהיימער הי"ו, מייסד ומנהל פון המספיק. אלע האבן זיי געהאט זייער טייל אין אויסארבעטן די שווערע דעטאלן וואס האבן זיך אויסגעפעלט צום אויפשטעלן דעם נייעם היים.

נאך געסט ביים מעמד זענען געווען ר' יעקב ישראל קטינא, דער מעינטענענס מענעדזשער פון אלע המספיק היימען, און ר' מרדכי ניימאן נ"י, דירעקטאר פון המספיק'ס אינטעגרעטעד העלט', א המספיק אפטיילונג ספעציעל פאר עמאציאנעלע הילף פאר ערוואקסענע, מיט א טייל פון זיין טיעם.

אבער די וויכטיגסטע געסט זענען געווען, פארשטענדליך, די טייערע עלטערן, די טאטעס און מאמעס פון די טייערע איינוואוינער וועלכע וועלן בקרוב זיך אריינציען אין דעם נייעם היים, האפענטליך ביז משיח'ס טאג. זיי זענען געקומען מיטהאלטן די היסטארישע מאמענטן, און העלפן פארענדיגן דעם בנין, דורכ'ן אריינקלאפן מזוזות אויף די טירן, וואס איז דער מכה בפטיש אין דעם בנין און מיט וועלכע א אידישע שטוב ווערט פארפולקאמט.

## אינספירירנדער סדר היום

א גרויסער טייל פון די פארזאמלעטע, אנגעהויבן מיט'ן מייסד ר' מאיר, זענען מכובד געווארן צו קלאפן מזוזות אויף די פילע טירן פון דעם בנין. אויסער די טירן פון די שלאפצימערן, אויף וועלכע די עלטערן אליינס האבן שפעטער, ביים סוף פונעם מסיבה, אנגעקלאפט די מזוזות.

נאכ'ן מעמד קביעות המזוזות האט דער ציבור זיך פארזעמלט אין דעם גרויסן דיינינג רום, וואו עס האט ערווארטעט א רייכער פראגראם, אנגעפירט דורך ר' שלמה קארנבלי הי"ו.

ארויסברענגענדיג א שבח והודאה פאר בורא כל עולמים אויף די היסטארישע מאמענט, האט ר' שלמה ארויסגעברענגט אז עס איז שוין מער פון צען יאר זינט עס האט זיך געעפנט די לעצטע המספיק היים אין ראקלענד קאונטי. ר' שלמה האט דאן פערזענליך באדאנקט אלע וואס זענען געווען אינסטרומענטאל אין דעם פראיעקט, דערמאנענדיג יעדן ביים נאמען, און דערנאך האט ער אויפגערופן ר' יואל פריינד הי"ו.

ר' יואל האט אביסל דערציילט פון אונטער די קוליסן, די יארן פון שווערע ארבעט וואס איז אלס אריין ביז מען האט נאר אפילו באקומען א באשטעטיגונג פון די רעגירונג אז זיי זענען גרייט אויף דעם היים. און ערשט נאכדעם הייבט זיך אן די פאקטישע ארבעט פון עס צושטעלן. און ווי עס האט זיך דאן אלעס אפגעשטעלט צוליב עפעס א

# ליינער'סגאזעט

7564

## רעקאמענדירט אפעראציע פאר Varicocele

מיר ווילן רעאגירן צו בריוו #7175, וואס זוכט די מיינונגען פון אנדערע מיט ערפארונג איבער א 'וועראקאָאָסיעל' (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 יענעם מיינונג. ער האט גע'עצה'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 'יוראלאָזשיסט' (Urologist), וואס זאל דורכפירן אן אפעראציע. מיר זענען דעמאלט אנגעקומען צו דר. האווער גינזבערג (Dr. Howard)

### ווארט פון רעדאקציע:

**עס איז חודש כסליו, מען שפירט שוין די אורות פון חנוכה,** בשעת אין די זעלבע צייט שפירט מען נאך די השפעות פון די הייליגע טעג אין חסידישע ספרים ווערט דאך געברענגט אז **ביז זאת חנוכה איז נאך דא אין הימל אויסגעשטרעקט א האנט, א יד פשוטה לקבל שבים.** איז דאך דאס א גרויסע צייט.

**ווינטער איז בכלל א צייט וואס מען דארף מער אכט געבן אויף דעם געזונט.** רעדנדיג אבער פון חנוכה איז פארהאן נאך עפעס וויכטיגער פון דעם וואס מען דארף דערמאנען. א קינדער הארץ דאקטער וואס האט אסאך אידישע פאציענטן האט זיך אפגערעדט, אז מען פייערט חנוכה ווייל מיר זענען געראטעוועט געווארן פון די יוונים, **אבער דערפאר עסט מען זיך אן א גאנץ חנוכה, צומאהל מער וויפיהל עס איז געזונט אדער גאר נישט געזונטע מאכלים.** לאמיר דאס האלטן פאר די אויגן ווען מען גייט צו אלע חנוכה מסיבות און אכט געבן וואס מיר געבן אונזערע קינדער אין מויל אריין. **זאלן אלע אידישע קינדער זיין געזונט און שטארק, האבן א פרייליכן חנוכה און א געזונטן ווינטער.**

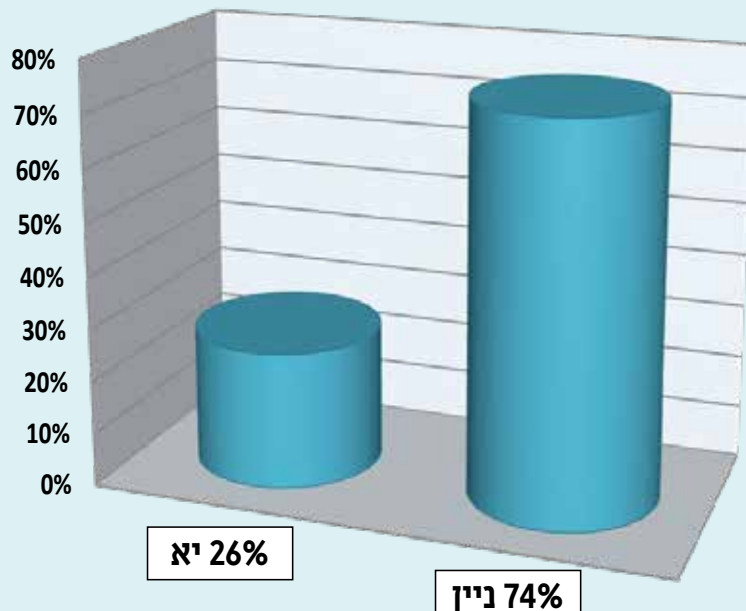
### לאזט אייך הערן

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 **טיישונגען** אין די "מעילינג ליסטע", **אדווערטייזמענטס**, אנפראגעס, **קאמענטארן** פראגעס און ענטפערס פארן "ליינערס גאזעט" אדער צו ענטפערן אויפ'ן **המספיק אנקעטע**: רופט: 845-655-0625  
אדער דורכ'ן פאקס: 845-655-5625  
בלויז-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 ליינערס גאזעט, וואס איז פון ליינער צו ליינער. פאלגן וואס מען ליינט אין גאזעט איז אויף די אייגענע אחריות.

## המספיק אנקעטע: וואס זאגט איר?

### פראגע פון פאריגן חודש: האט איר אדער סיי וועלכע פאמיליע מיטגליד געליטן פון העפיטיטיס?



'העפיטיטיס' איז אן אלגעמיינער נאמען פאר א לעבער אנצטיצדונג און פארמאגט פארשידענע סארטן. דער לעבער איז א קריטיש-וויכטיגע ארגאן וואס רייניגט די בלוט פון פרעמדע אריינדורגער און דעריבער קען העפיטיטיס זיין גאר שעדליך פארן קערפער, אבער עס זענען אויך פארהאן מילדע פעלער פון העפיטיטיס וואס מען קען לייכטערהייט באהאנדלן.

גאר אפט ווייסט מען נישט אז מען האט עס ביז עס ווערט גאר ערנסט, פריע סימפטאמען נעמען אריין: מידעקייט, בלאסקייט, פארלוסט פון אפעטיט, בויך ווייטאג, ביינער ווייטאג. דעריבער איז וויכטיג אויב מען שפירט סיי וועלכע סימפטאמען זיך צו לאזן אונטערזוכן ווי אמשנעלסטנס וויבאלד העפיטיטיס קען ווערן ארגער און ברענגען צו פאטאלע אומשטענדן.

עס זענען פארהאן דריי סארטן העפיטיטיס:

העפיטיטיס עי - דאס איז שטארק פארשפרייט אין דריטע-וועלט לענדער, וויבאלד עס ווערט מער פארשפרייט ווען מען האט נישט קיין גוטע סאניטארישע און היגיענישע באשיצונג. עס האלט געווענליך אן ביז אפאר חדשים און מען קען זיך אויסהיילן אן קיין ערנסטע פראבלעמען, אזוי אויך ווערן אין אמעריקע רוב קינדער וואקסנירט דערפאר, דעריבער מאכט זיך עס גאנץ ווייניג.

העפיטיטיס בי - דאס איז שוין אן ערנסטערע צושטאנד און מען קען ליידן דערפון 'כראניש' אויף א גאנץ לעבן און עס קען אויך לייכטערהייט אריבערגיין פון איינעם צום צווייטן. עס איז נישטא דערויף קיין מעדיצין און עס קען זיין פאטאל. רוב קינדער אין אמעריקע ווערן וואקסנירט דערפארט העפיטיטיס סי - די מערסט פארשפרייטע סארט איז העפיטיטיס סי. עס ווערט געשאצט אז ארום צוויי און האלב מיליאן מענטשן ליידן דערפון און ארום האלב פון די וועלכע ליידן דערויף ווייסן מיטאמאל אז זיי האבן דאס, אבער אויב ווערט דאס נישט באהאנדלט קען דאס זיין פאטאל און עס איז דער הויפט אורזאך פאר יענע מחלה אויף די לעבער ה"י.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש **"האט איר אדער סיי וועלכע פאמיליע מיטגליד געליטן פון העפיטיטיס?"** האבן 26% געענטפערט: "נא". 74% געענטפערט: "ניין".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: **"צו זענט איר צופרידן מיט אייער העלט אינשורענס פאליסי????? זייער צופרידן- גאנץ כמעשה- נישט צופרידן"** איר קענט איבערגעבן אייער ענטפער דורך אריינרופן אויפ'ן דעזיגנירטן גאזעט אנקעטע האטליין, 845-655-0667, אדער דורך די בליץ-פאסט אדרעסע: **survey@nyshainc.org**. זייט געזונט!



Ginsberg), וועלכער ארבעט פאר'ן NYU שפיטאל. דער פראצעדור איז טאקע גארנישט ווייניגער ווי א געהעריגע אפעראציע. דער פאזיציע ווערט פריער גענצליך 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.

(-)

7565

## רעקאמענדירט מעטאד קעגן פארשטאפטער נאז

איך וויל זיך באציען צום בריוו וואס האט געזוכט הילף קעגן א פארשטאפטער נאז. ביי מיר האט זיך געמאכט ממש די זעלבע זאך. ווי עס קוקט אויס, איז עס איז געקומען פון זיין אלערגיש צו מילכיגס, וואס איז טאקע א מאכל וואס לאזט זיך שווער פארדייען. אין מיין פאל האט אינגבער (ginger) געהאלפן. איך האב אויפגעקאכט א דורכשניטליך-גרויסן אינגבער ווארצל (ginger root) אין בערך 6 גלעזער וואסער. כ"האב דאן אפגעוואשן און צעשניטן דעם אפגעקאכטן דזשינדזשער אין א פאר שטיקלעך, עס געשטעלט קאכן מיט'ן שאלאכץ אויף א קליינע פלאם פאר בערך 7-8 שעה, און געטרינקען בערך א פערטל גלאז טעגליך (אויב איז עס געווען צו שטארק, האב איך עס אויסגעמישט מיט וואסער). דאס האט געהאלפן אז דאס עסן זאל זיך בעסער פארדייען און די נאז און האלז זענען אויפגעשטאפט געווארן.

טרינקען וואסער מיט אביסל ים-זאלץ (sea salt) איז אויך א ווירקזאמער מיטל פאר בייך, פארשטאפטער נאז און בכלל העלפן דאס עסן זיך בעסער פארדייען. עס העלפט אויך ארויסגיין. נאך בעסער איז עס צו נעמען אינאיינעם מיט 'מאגנעזיום' (magnesium).

(-)

7566

## טיי קעגן נירן שטיינער

איך פלעג זיך אמאל זייער מוטשען מיט שטיינער אין די נירן. דער וואס האט שוין אמאל געליטן פון אדער צוגעזען עמיצן זיך מוטשען מיט שטיינער אין די נירן, ווייסט אז דאס ברענגט פאר'ן מענטש גרויסע יסורים. עס מאכט זייער שווער אנצוגיין מיט'ן סדר היום, און אפילו ווען מען פרובירט צו ליגן אדער זיצן רואיג, ליידט דער מענטש זייער פון די ווייטאגן וואס קומען דערמיט.

לתועלת הרבים וויל איך מיטטיילן א גוטן מיטל קעגן נירן-שטיינער, וואס האבן אין מיין פאל געהאלפן אויף א געוואלדיגן אופן. עס

אויך קען מען עס אריינלייגן פריש אין סאלאטן אדער אין א זופ, אדער עס נוצן אלס געווירץ פאר א געקעכץ - א מעטאד וואס איז שטארק פאפולער אין אינדיע און אין אזיאנער לענדער וואו מען לייגט עס אריין אין גאר אסאך געקעכצן. מען קען עס אויך קויפן געטרוקנט אדער צומאלן, אבער עס פארלירט פון איר שטארקייט און פון אירע געזונטהייט בענעפיטן.

טראץ וואס 'אינגבער' איז נאטורליך און געזונט איז אבער כדאי צו זיין פארזיכטיג דערמיט אויב נעמט מען מעדיצין, ספעציעל מעדיציען אזוי ווי אספירין וועלכע מאכן די בלוט דינער. עס איז כדאי צו זיך דורכרעדן מיט א דאקטאר אויב נעמט מען הויכע קוואנטומס פון אינגבער וויבאלד עס קען אויך דין מאכן די בלוט און צומאל, אויב מען נעמט עס אינאיינעם, קען עס מאכן די בלוט צו פליסיג און קען ברענגן דערצו אז עס איז שווער צו אפשטעלן דאס בלוט פון א וואונד וכדו'. און אזוי אויך אויב נעמט מען מעדיצין פאר בלוט דרוק איז כדאי זיך צו דורכרעדן מיט א דאקטאר.

★

הויכע קוואנטומס פון 'אנטיאקסידענט' באשטאנדטיילן וועלכע זענען געזונט פאר'ן אימיון סיסטעם און מיט'ן באקעמפן אינפלעמאציע. אזוי אויך איז עס גוט פאר'ן פארדייאונג סיסטעם צוליב אירע געזונטע ענזימס וואס פארמאגן אייגנשאפט צו עלימינירן גאזן אין די קישקעס, און עס קען העלפן מיט עצירות און אנדערע מאגן פראבלעמען. עס ווערט אויך גענוצט צו לינדערן 'איבלן' - פאר מענטשן וואס האבן איבל אינדערפרי אדער ביים פארן אויף א פליגער, שטודיעס צווישן קינדער און ערוואקסענע וואס האבן געליטן פון איבלן אלס רעזולטאט פון 'כעמאטעראפיע' האט געצייגט אז ארום 1,500 מיליגראם פון אינגבער טעגליך האט געהאט א בעסערע עפעקט ווי מעדיציען צו פארמיידן איבלען.

מען קען עס עסן פריש, אבער צוליב די שארפע טעם דערפון איז בעסער אז מען קאכט עס אויף, די וואסער ווערט 'אינגבער טיי' וואס איז זייער געזונט, און מען קען דערצו צולייגן האניג מיט לעמאן. אזוי

אינגבער איז איינס פון די עלטסטע געווירצן וועלכע ווערן גענוצט סיי פאר טעם און סיי פאר געזונטהייט. עס איז סיי רייך אין טעם און סיי רייך מיט געזונטע באשטאנדטיילן. עס וואקסט אלס א ווארצל פון א פלאנץ, און איז פון די זעלבע משפחה פון 'טומעריק' און 'קארדעמאם' - עס ווערן פראדוצירט ארום 3 מיליאן טאן דערפון יערליך, די מערהייט דערפון - ארום 32% - ווערט עקספארטירט פון אינדיע. אינגבער ווערט שוין גענוצט טויזנטער יארן צו העלפן מיט סימפטאמען פון פארקילעכץ און פלו. ספעציעל פרישע אינגבער וואס העלפט עפענען די 'רעספעטארי טרעקס' און מאכט לייכטער דאס אטעמען. און אזוי אויך איז עס עפעקטיוו אין לינדערן שמערצן און שטארקן דעם אימיון סיסטעם פאר די וועלכע ליידן פון א ווירוס אדער סיי וועלכע סעזאנאלע שוואכקייט אדער אלערגיעס.

דער אינגבער געוואוקס איז זייער נידריג אין קאלעריס, און פארמאגט נישט קיין סאך ווייטאמינען (אויסער מאגנעזיום און אביסל ווייטאמין ב-6) אבער פארמאגט

איז א פשוט'ע, ביליגע רפואה, וואס האט מיך אויסגעלייזט פון דער צרה, און איך האב אז אנדערע אידן וועלן אויך הנאה דערפון.

דער הייל-מיטל איז נישט קיין מעדיצין, נאר א פשוט'ער טיי מיט'ן נאמען 'ראַיַעל טשאַנקאַ פיעדערע' (Royal Chanca Piedra Tea), וואס ווערט פראדוצירט דורך דער פירמע 'האַל וואַירלד באַטעניקעלס' (Whole World Botanicals). איך האב דערפון געהערט טאקע בשייכות די נירן-שטיינער, און עמיצער האט עס מיר רעקאמענדירט. יענער האט געזאגט אז דער טיי איז ממש א חידוש און קען אויסטערליש העלפן אפצופטרין די שטיינער. איך האב עס פרובירט, און באשיינפערליך געזען די שטיינער ארויסקומען. כ"האב געפרעגט ביי א דאקטאר, וועלכער האט מיר באשטעטיגט אז מ'קען עס נעמען און שאטן וועט עס זיכער נישט.

פאלגנד איז דער אופן וויאזוי איך האב צוגעגרייט דעם טיי. איך האב גענומען דריי טיי-פעקלעך און אריינגעשטעלט אין א גלאז, וואס כ"האב דאן אנגעפילט מיט הייס וואסער. נאכ'ן אנפילן מיט וואסער, האב איך פריש איינגעטינקען די פעקלעך נאך צוויי מאל, און דערצו אריינגעקוועטשט א פרישן לעמאן אדער ליים (lime). (איר קענט פונקט אזוי ניצן זייט 12

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.

בס"ד



### האט איר יסורים?

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

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

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

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

# ליינער'סגאזעט

11 זייט

אויסגעקוועטשטן לעמאן פון א פלעשל, אבער מאכט זיכער צו ניצן דעם געלן באטל, וואס איז געמאכט פון ריין לעמאן זאפט. דאס גרינע פלעשל אנטהאלט נאך זאכן, און פאר דעם צוועק איז ראטזאם צו ניצן ממש ריין לעמאן-זאפט. נאכ'ן טרינקען צוויי-דריי אזעלכע גלעזער טיי, זענען די שטיינער צעגאנגען און ארויס פון גוף. זאל יעדער וואס נויטיגט זיך דערין האבן א רפואה שלימה.

(\*)

7567

## קאלסיום זאפט איין מיט מאַגניזיום

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7239, וועמען מ'האט אנגעוויזן צו נעמען דעם וויטאמין

קאלסיום (Calcium) פאר די ביינער, און יענער זוכט אן עצה אז דער וויטאמין זאל זיך בעסער איינזאפן.

אן עצה צו דעם איז עס צו נעמען דעם קאלסיום אינאיינעם מיט מאַגניזיום (magnesium), וואס העלפט דעם קאלסיום זיך בעסער איינזאפן. אלס א זייטיגע נקודה וויל איך ברענגען צו דער אויפמערקזאמקייט פון די וועמען ס'קען זיין נוגע, אז איך האב אמאל געהערט א מענטשן מיט 'בלוט טייפ ב' (Blood Type B) דארפן סתם אזוי נעמען א באזונדערע פארציע מאַגניזיום. אין אנדערע ווערטער, אפילו אזעלכע מענטשן וואס נעמען שוין א וויטאמין וואס אנטהאלט קאלסיום און מאַגניזיום, איז כדאי פאר זיי צו נעמען א באזונדערע דאזע פון מאַגניזיום. (-)

7568

## מיטלען קעגן מידקייט

איך רעאקציע צו בריוו #7155, וועגן

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

מיר האט זייער געהאלפן צו נעמען צו פשוט איינעמען טיפע אטעמס צוויי-דריי מאל אין טאג. דער דאזיגער אטעם מיינט, איינצונעמען די לופט טיף אריין, אז דער בויך (abdomen) זאל דערפון בשעת מעשה אביסל אויפגעבלאזן ווערן. רוב מאל אטעמען מיר נישט ריכטיג, און דער סימן דערצו איז אז ביים געווענליכן אטעמען בלאזט דער ברוסטקאסטן זיך אויף און דער בויך ציט זיך איין. דער ראטזאמער אופן פון טיף און ריכטיג אטעמען ברענגט דעם בויך זיך עטוואס אויפצובלאזן. נאך עפעס וואס האט מיר היפש געהאלפן איז געווען 'מענוקע' (Menuka) האניג. מיט הצלחה!

(-)

7569

## עצות קעגן כראנישע רויז-פאלן

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7240, וועלכער

זוכט עצות אויף א כראנישן רויז וואס קומט אן יעדע פאר וואכן. פאלגנד זענען עטליכע נקודות און פארשלאגן, וואס וועלן האפנטליך עפעס קענען גרינגער מאכן דעם מצב.

1. ערשטנס, זאל מען זיכער מאכן אז די פיס-הויט איז נישט געקראכט. שפאלטנס און קריצן אין דער הויט זענען א בחינה פון פירצה קורא לגב. די שפאלטנס לאזן אריין אינעם קערפער באצילן און אנדערע שעדליכע סובסטאנצן, וואס ברענגען דערנאך די אינפעקציע. עס זענען פאראן פארשידענע מיטלען און שמירעכצער וואס זענען געוויימעט פאר דעם צוועק. רוב פון די זאכן קען מען באקומען אין געזונט-געשעפטן און קיין רעצעפט (over the counter), אבער דער חסרון מיט זיי איז אז זענען נישט גענוג שטארק. כדי זיכער צו מאכן אז די שפאלטנס אין דער הויט פארהיילן זיך אינגאנצן, פעלט אמאל אויס צו ניצן שארפערע מיטלען, און ס'איז כדאי צו בעטן א פוס-דאקטער צו פארשרייבן א רעצעפט אויף א גוטן 'קאמפאונד קרים' (compound cream).

2. ניצט 'היביקלענד' (Hibiclens) זייף. יעדע צווייטע נאכט זאל מען דורכאויס דעם שויער אין שטוב אדער אין מקוה ניצן 'היביקלענד', וואס איז א ספעציעלער זייף וואס ווערט פראדוצירט מיט סובסטאנצן וואס זענען געוויימעט אפצוטוישן באקטעריע. דער זייף איז זייער שטארק. געווענליך הרגעט עס די באצילן אויפ'ן פלאץ, און עס בלייבט ארבעטן אויף די פאלגנדע 24 שעה.

3. וויטאמין די העלפט באקעמפן אינפעקציעס בכלל, און דערפאר איז וויכטיג זיכער צו

גענוג. אין אזעלכע פעלער איז גוט זיך צו אפרוען אביסל טרונקן אסאך וואסער, און עסן עפעס א זאלציגע מאכל ביז מען קומט צוריק צו די כוחות, אבער צומאל קען עס זיין כראניש און אויב מאכט זיך

צייטווייליג. אסאך מאל נעמט זיך עס פון זיין צו לאנג אונטער די זון, אדער פארברענגן צו לאנג אין א ווארימע באד אדער מקווה, און אזוי אויך אויב מען איז 'דיהידרעטעד' פון נישט טרונקן

**נידריגע בלוט-דרוק (היפא-טענשן)**  
נידריגע בלוט-דרוק - אדער היפאטענשן אין איר מעדיצינישע טערמין - איז אן אפטע ערשיינונג, און אין רוב פעלער איז דאס נישט שעדליך. אבער אויב פאלט בלוט דרוק גאר נידריג קען מען חלש'ן און ליידן פון שטארקע שוואכקייט, און עס קען זיין א שטארקע מיטמאכעניש - און אפילו א לעבנסגעפאר ח"ו - פאר די וועלכע ליידן דערפון אויף א כראנישן אופן.

אסאך מענטשן וואס האבן נידריגע בלוט-דרוק ווייסן מיטאמאל אז זיי האבן דאס, אבער ווען עס פאלט גאר נידריג קען דאס קומען מיט שווערע סימפטאמען. געווענליך קומט דאס מיט מידעקייט, צומישעניש (dizziness), די זעה-קראפט ווערט פארנעפלט, שוועריגקייט צו קאנצעטרירן און קאפ-ווייטאג. און אויב דאס האלט אן, אדער מען האט דאס אפט דאן איז וויכטיג דאס צו איבעררעדן מיט א דאקטאר.

ביי עלטערע מענטשן מאכט זיך אז דאס קען זיין מער געפארפול, דעריבער אויב באמערקט מען א שטארקע שוואכקייט, א שוועריגקייט צו רעדן קלאר אדער א שטארקע בלאסקייט ביי אן עלטערע מענטש איז וויכטיג צו מעסטן די בלוט דרוק צו זען אויב עס איז נישט צו נידריג - צו נידריג איז ווען דער סיסטאליק ציפער איז אונטער 90 אדער די דיאסטאליק ציפער איז אונטער 60 און דאן דארף מען רופן פאר הילף. נידריגע בלוט דרוק קען אמאל זיין



אפט אז מען האט אזעלכע סימפטאמען איז ראטזאם צו רעדן דערוועגן צו א דאקטאר.

אויף צו פארשטיין בלוט דרוק איז וויכטיג צו פארשטיין די צוויי ציפערן וואס מען מעסט ביים מעסטן די בלוט דרוק. דער 'סיסטאליק פרעשור' איז דער ראטע וואס דער הארץ פאמפט ביים שיקן בלוט צו די אדערן. דער 'דיאסטאליק פרעשור' איז די דרוק וואס די בלוט שטראם מאכט אויף די אדערן ווען עס פליסט, צווישן די הארץ קלאפן. ביידע ציפערן קענען אנדייטן נידריגע בלוט דרוק, און עס איז נארמאל אז דער ציפער טוישט זיך דורכ'ן טאג, ספעציעל דער 'סיסטאליק פרעשור' וואס קען זיין העכער געוואנדן לויט די פיזישע אקטיוויטעטן.

איינע פון די סימפטאמען פאר נידריגע בלוט דרוק איז ווען דאס קאפ שווינדלט ווען מען שטעלט זיך אויף פון בענקל אדער פון בעט, אויב באמערקט אז עס שווינדלט אין אזעלכע פעלער איז וויכטיג צו מעסטן די בלוט דרוק, און אויב עס איז זייער נידריג איז וויכטיג צו זאפארט רעדן דערוועגן מיט א דאקטאר וויבאלד צומאל קען דאס אנדייטן אז מען האט אן אינפעקציע, אדער אן אינערליכע בלוטונג ח"ו.

אויב האט מען נישט קיין געפארפולע נידריגע בלוט דרוק, נאר אביסל נידריג, איז גוט צו עסן א נארהאפטגע דיעטע, און נעמען וויטאמין ב-12 און אייזן, וויבאלד טיילמאל נעמט זיך עס פון א מאנגל אין די וויטאמינען און מינעראלן. ★





## ליינער'סגאזעט

7579

### צאן-פראצעדור מיט מעדיקעיד

איך זוך א דענטיסט וואס מאכט צאן-קרוינען (dental crowns) און נעמט מעדיקעיד פאר דער גאנצער הוצאה. ביטע לאזט אונז וויסן אויב איר ווייסט פון אזא איינעם. א דאנק.

(-)

7580

### זוכט עצה קעגן צופיל שוויצן

איך זוך אן עצה פאר א דרייצן-יעריג מיידל וואס שוויצט זייער שטארק. איך רעד נישט פון שווייס וואס קומט ארויס אין גרויסע היצן אדער נאסע וועטערס, נאר אלגעמיין שוויצן

7581

### זוכט מיטל צו פארמאכן ס'מחיל

רוב מענטשן האבן נישט קיין פראבלעם זיך גענצליך צוצומאכן דאס מויל. מיך קומט עס אבער אן שווער, און דאס מויל איז מיר אייביג אפן. אלס תוצאה אטעם איך אויך פונעם מויל, אנשטאט דער נאז. איך וואלט געוואלט קענען אינגאנצן

7586

### צופיל acidophilus ברענגט ווערים

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7170, וואס באקלאגט זיך וועגן גרויסע מאטערישן 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.] ביי אונז אין דער משפחה האט מען פאר דעם פרובירט פארשידענע מיטלען, און אונזער ערפארונג האט געוויזן אז דאס נעמען צופיל 'אסידאפאליס' (acidophilus) האט געברענגט די ווערים.

(-)

7587

### כשרות-שאלה אויף 'סעל פוד'

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7188, וועגן שטארקן די צעלן מיט 'סעל פוד' (cell food), [אין תמצית: אן עצה פאר מענטשן וואס גייען נעבעך דורך ראדיאציע טעראפי, וואס שוואכט זייער אפ, צו נעמען א צוגאב-עסן וואס רופט זיך 'סעל פוד' (cell food) וואס איז געמאכט צו שטארקן די צעלן.]

איך וויל מיטטיילן אז איך האב לעצטנס געהערט אז עס איז דא א שאלה פון כשרות מיט דעם פראדוקט. ס'איז כדאי זיך נאכצופרעגן. אפשר זענען פאראן אנדערע פראדוקטן וואס טוען די זעלבע זאך און זענען אויך זיכער פארלעסליך.

(-)

7582

### זוכט עצה צו וואקסן

איך זוך צו ענות און מיטלען וויאזוי א קינד/צענערלינג זאל וואקסן שנעלער און העכער. אויב איר ווייסט פון עפעס וואס קען ביייהלפן זיין, ביטע שרייבט אריין צום 'גאזעט'. יישר כח.

(-)

7583

### זוכט פרטים וועגן אויגן 'קאלעסטארעל ספאָט'

איך זוך אינפארמאציע וועגן א 'קאלעסטארעל ספאָט' (cholesterol spot) (קאלעסטארעל ספאָט) איז קלענערע געלע פינטעלעך) וואס מאכט זיך געווענליך ארום די אויגן. עמיצער איז באקאנט מיט דעם און ווייסט צי דאס איז א סימפטאם פון אן אנדערן געזונט-פראבלעם? ביטע שרייבט צום 'גאזעט' און טיילט מיט מיטלען און ענות וויאזוי עס אראפצונעמען. יישר כח.

(-)

7588

### רעקאמענדירט מיטל פאר שמיעה-פארלוסט

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

פאראן אן עצה וואס ווערט פארגעשלאגן דורך דר. לומאזשעס (Dr. Limoges) פון מאנטריאל, צו לייגן די נאטירליכע 'סווידיש ביטערס' (Swedish Bitters) טראפנס, פראדוצירט דורך דער 'פלאָרא' (Flora) פירמע. די טראפנס האלט מען אין פריזשידער. לייגט יעדע נאכט ארויף אביסל אויף א שטיקל וואטע (cotton ball), וואס מען לייגט דערנאך אריין אינעם אויער, וואו עס בלייבט זיצן איבערנאכט. הצלחה!

(-)

7589

### נאטיץ וועגן טייראוד פראצעדור

כ'וויל צולייגן א ווארט צו בריוו #7145, וואס רעדט וועגן א טייראוד אפעראציע.

7584

### א פיצל קינד וואס וויינט הייזעריג

כ'האב אין שטוב א זיבן-חדשימ'דיג קינד, וואס איז אויפאמאל הייזעריג געווארן. דאס קינד ווי פארשטענדליך רעדט נאכנישט, אבער ווען עס וויינט קומט פון אים ארויס א הייזעריג קול.

איך האב נאכנישט געהערט פון אזא זאך. אויב עמיצער ווייסט וואס דאס קען זיין, פון וואס דאס קען קומען, און בעיקר וואס מען קען טאן דערוועגן, זאל ביטע אונז מיטטיילן דורכ'ן 'גאזעט'. יישר כח.

(\*)

7585

### זוכט עצה פאר הויט וואס טיילט זיך

די הויט פון די פינגער-שפיצן (fingertips) האט זיך מיר לעצטנס אנגעהויבן שילן. אויב עמיצער האט ערפארונג מיט אזא זאך אדער אן עצה וואס צו טאן אין אזא פאל, זאל ביטע שרייבן צום 'גאזעט'.

א גרויסן יישר כח.

(-)

7590

### לעסיק פראצעדור איז נישט פאר יעדן

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7172, וואס רעקאמענדירט א מומחה פאר א 'לעסיק' פראצעדור (Lasik surgery).

איך וויל אנמערקן אז דער עצם פראצעדור איז נישט געאייגנט פאר יעדעם. מענטשן וואס לייגן פון 'אסטיגמאטיזם' (Astigmatism), וואס זענען אזעלכע אויגן-אינפעקציעס, אדער פראבלעמען אויף דעם ערשטן, דורכזיכטיגן אויג-הייטל, דער 'קארניע' (cornea), קען דער לעסיק-פראצעדור ברענגען צרות און נאך מער קאמפליצירן דעם פראבלעם. מאכט זיכער פון פריער אז דער פראצעדור איז ווירקליך געאייגנט פאר אייך.

(-)

INTERNATIONAL MONEY TRANSFERS AND CURRENCY EXCHANGE, FOR THE LOWEST RATES EVER.

WWW.VFEXGS.COM

¥ € \$

We do that.

BUSINESS TRANSFERS.

PERSONAL TRANSFERS.

AMAZON UK GBP COLLECTIONS

אברהם ווערטראגער  
P. 718.852.4358  
E. ABE@VFEXGS.COM  
A. 18 HEYWARD ST. 3RD FL.  
OFFICE HOURS 12-4PM

V-FEX global services

# ליינער'סגאזעט

א פראדוקט, וואס איז געווען דער גוטער שליח. דער נאמען דערפון איז 'פענאמענעל וואַטער' (Phenomenal Water). דאס איז אזא ספעציעלער סארט וואסער, וואס מען קויפט אינאיינעם מיטן 'ספענסער דזשעל' (Spencer Gel). פאר מיר איז דער פראדוקט געווען די ישועה, וואס האט מיר געהאלפן פטור ווערן פונעם מרס"א.

איר קענט זיך פארבינדן מיט דער פירמע צו הערן מער פרטים און אנווייזונגען וויאזוי עס צו ניצן. דער טעלעפאן נומער איז 1800-620-3365.

13 זייטן >

און דאס קינד האט זיך נישט געקענט רירן פאר צוויי שעה!  
איך האב נישט געוואוסט פון וואו דאס קומט און וואס צו טאן דערוועגן. מיר זענען געהאלפן געווארן דורך א ליינער פונעם 'גאזעט', וואס האט אריינגעשיקט א בריוו (#7201) מיט א רעקאמענדאציע פאר א געוויסן נאטירליכן זאלב (homeopathic cream) מיטן נאמען 'לעג קרעמפס אַינטמענט' (Leg Cramps Ointment). יענער בריוו האט אנגעוויזן אז דער זאלב קען אדרעסירן אזא סארט פראבלעם און ס'איז כדאי צו פרובירן.  
איך האב אויסגעפאלגט די עצה און געקויפט יענעם פראדוקט — וואס האט געארבעט ממש חידושים! ביי דער פאלגנדער אטאקע האבן מיר געגעבן פארן קינד פונעם זאלב, און ביז צוויי מינוט איז נישט געווען קיין זכר פונעם קראמפ!  
אייער זכות איז אומבאשרייבליך!

(-)

## מעגליכע סיבה צו שווארצע ציינער

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7193, ביי וועמען ציינער האבן אנגעהויבן שווארץ ווערן דורכאויס א תקופה וואס יענער ליידט פון 'ליים דעזיז', און דער בריוו וויל וויסן פון אנדערע צי ס'איז דא א פארבינדונג צווישן די צוויי זאכן.  
פון אונזער ערפארונג וואלט איך שפעקולירט אז ס'קען זיין אז די צוויי זאכן האבן א שייכות. כ'ווייס נישט צי ס'איז ממש דער ליים דעזיז, אבער עס קען יא זיין אז די מעדיצינען וואס מען נעמט דערקעגן האבן עפעס מיט די שווארצע ציין.

מיר האבן א זעכצן-יעריגער בחור, ביי וועמען די ציינער זענען זייער פארשווארצט געווארן נאך דעם וואס ער האט אנגעהויבן צו נעמען אנטביאטיק פאר א תקופה פון דריי חדשים. מיר האבן דעם בחור אפגעפירט צום דאקטער, וועלכער האט אונז טאקע באשטעטיגט אז די שווארצקייט איז א תוצאה פונעם מעדיצין. מיר זענען געגאנגען צו א 'היידזשעניסט' (hygienist) — א דענטיסט וואס ספעציאליזירט זיך אין אזעלכע זאכן — וועלכער האט אפגערייניגט די שווארצקייט. ב"ה, די ציינער זענען צוריקגעווארן שיין ווייס.

עס קען זיין אז אויך אין אייער פאל האט דער פראבלעם מיט די ציין עפעס א קשר מיטן מעדיצין, און אפשר פאדערט זיך נישט מער ווי א פראצעדור צו רייניגן די ציין.

(\*)

(-)

7576

## רעקאמענדירט פראדוקט קעגן 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.

איך האב אמאל געליטן פון דער זעלבער זאך. כ'האב באקומען מרס"א, וואס האט זיך אבער נאכ'ן אויסהיילן געהאלטן אין איין צוריקקומען. און האב פרובירט מערערע זאכן און אנגעוואנדן א ריי מיטלען, אבער גארנישט האט געארבעט. וואס איך האב נאר געטאן, זענען די רעזולטאטן געווען די זעלבע. ס'איז געווען ווי די מרס"א האט זיך פארשאפט עפעס א געהיימען כח, וואס איז איבערגעקומען יעדע זאך!

כ'האב אזוי געליטן און זיך געמוטשעט מיט דער מרס"א-צרה, ביז איך האב געטראפן

קען טאקע נעמען צייט ביז מען זעט רעזולטאטן, אבער סוף כל סוף ארבעט עס. אזא טעגליכע דאזע פון דעם וויטאמין דורכאויס דעם גאנצן יאר העלפן אז די אלערגיעס זאלן לכתחילה זיין שוואכער ווען די באטרעפנדע סעזאנען קומען אן און די אלערגיעס באווייזן זיך.  
אויב נעמט מען עס דורכ'ן גאנצן יאר, וועט מען פילן דעם חילוק ביים דעם ערשטן סעזאן דערנאך, אבער דער עיקר איז אז נאך צוויי-דריי יאר פון ערליך אנהאלטן דעם רוטיין, איז דא א מעגליכקייט אז די אלערגיעס וועלן ממש אינגאנצן אוועקגיין.  
אגב איז כדאי צו וויסן, אז וויטאמין סי איז בכלל זייער גוט פאר'ן קערפער. דער וויטאמין האט נאך א באזונדערע מעלה, אז מען דארף נישט חשבונען און רעכענען צי מען נעמט נישט צופיל דערפון. ס'איז איינע פון די זאכן וואס ס'איז נישט מעגליך צו פיטערן דעם קערפער מיט א גרעסערער דאזע ווי נויטיג, ווייל אויב דער מענטש נעמט אריין מער אין זיך מער וויטאמין סי ווי דער גוף נויטיגט זיך, וועט דער קערפער עס פשוט ארויסווארפן פון זיך.

7578

## וויטאמין סי קעגן סעזאן-אלערגיעס

עס זענען פאראן אסאך מענטשן וואס ליידן פון פארשידענע אלערגיעס ווי 'העי פיווער' (Hay Fever), 'ראָז פיווער' (Rose Fever), און אנדערע אזעלכע מיהושים וואס קומען מיט די סעזאנען פונעם יאר. וואס ליידן פון די סארט אלערגיעס ווייסן ווי אומבאטעמט דאס איז, און ווי באקאנט איז שווער צו טרעפן א גוטן מהלך וויאזוי צו באהאנדלען די זאכן.

איך וויל אנווייזן וועגן א מיטל וואס ארבעט יא, הגם עס ארבעט נישט ווי מען זאגט ממש אויף דער מינוט. איך רעד פון וויטאמין סי, וואס איז א מאכטפולער מיטל קעגן די אלע סארטן פראבלעמען. ס'איז כדאי צו נעמען א טעגליכע דאזע פון 1000 מיליגראם וויטאמין סי, יעדן טאג דורכאויס דעם גאנצן יאר. וויטאמין סי איז נישט קיין מעדיצין און עס

(-)

**SARNO COACH**

EXPERIENCING CHRONIC PAIN?

BACK PAIN, KNEE PAIN, HEADACHES, FATIGUE...OTHER CHRONIC SYMPTOMS?

THERE IS A WAY OUT!

HEAL YOUR PAIN/ SYMPTOMS BASED ON THE SARNO METHOD

BINAH SCHIFF, RDCS, RDMS  
MIND BODY HEALING EDUCATOR & COACH  
YBSCHIFF@GMAIL.COM  
917.446.5360

**Hamaspik Central Point**  
CARE CENTERED AROUND YOU  
866-353-8400

- NYSHA 845-655-5678
- Hamaspik Of Orange County 845-774-8400
- Hamaspik Home Care 855-HAMASPIK / 855-426-2774
- Hamaspik Theragen Upstate - 845-655-0600 Downstate - 718-266-9742
- Hamaspik Of Rockland County 845-356-8400
- Hamaspik Choice 855-552-4642
- Tri-County Care 844-504-8400
- Hamaspik Of Kings County 718-387-8400
- Comfort Health Kings - 718-408-5400 Rockland - 845-503-0400 Orange - 845-774-0309
- Hamaspik Medicare Select 833-HAMASPIK / 833-426-2774

ומדבר כלשון עמו:

# ניי אויפגענומענער קאמיוניטי ליעיזאן אינערהאלב המספיק'ס מעדיקעיר מענעדזשד קעיר פראגראמען טוט פאראייניגן די קעיר מענעדזשערס מיט די מעמבערס

ר' יואל פאלאטשעק וועט ענטפערן פראגן, לייזן פראבלעמען און רעדן צו יעדן אויף זייער שפראך, וואס איז בעצם די סיבה פארוואס מען קומט צו המספיק'ס מעדיקעיר מענעדזשד קעיר אנשטאט גראד צו מעדיקעיר

וועלכע זאלן דינען אלס די פארמיטלער און פארבינדונגס לייט, צווישן די מעמבערס און קעיר מענעדזשערס אין זייערע קאמיוניטיס. און ר' יואל וועט זיין דער עומד על גביהם און אנפירן מיט דעם גאנצן אפאראט פון די אלע ליעיזאנס.

אין א שמועס מיט ר' יואל, האט ער טאקע א וויכטיגן מעסעדזש איבערצוגעבן פאר די גאנצע קאמיוניטי: "פאר סיי וועלכען פראבלעם, אדער מיספארשטענדעניש מיט איינעם פון די המספיק מענעדזשד קעיר אגענטורן, געדענקט מיין נומער. אויב איר ווילט מסדר זיין דעם פראבלעם, רופט מיך אן און בעז"ה וועלן זאכן געטון ווערן". ★



יארק, און נעמט אריין אלס מער און מער קאמיוניטיס, סיי אין די סיטי און סיי אין דעם האדסאן וואלי, איז אין פלאן אויפצונעמען נאך עטליכע אזעלכע סארט ליעיזאנס,

אידיש רעדנדע ארבייטער פון המספיק, אזוי אז ווען יענער פרעגט א פראגע, פארשטייט ער אויך וואס יענעם איז שווער און ווי ער דארף הילף.

המספיק פארמאגט דאך מערערע מענעדזשד קעיר פראגראמען דורך מעדיקעיר, און די טוען אריינעמען אין זיך פארשידענארטיגע קאמיוניטיס, וועלכע האבן אלע אנדערע קולטורן מיט אנדערע געברויכן, און צומאל רעדן זיי גאר אנדערע שפראכן, און די סארט פראבלעמען מאכן זיך נישט נאר ביי היימישע אידן צוליב דעם אידיש, נאר אויך ביי די אנדערע פראגראמען צוליב זייערע באזונדערע געברויכן.

און ווער נאך ווי המספיק – וועלכע האלט אלעמאל אפן די אויגן און אויערן צו זעהן ווי מען קען עפעס פארבעסערן, ווי מען קען פארגרינגערן דאס לעבן פאר א צווייטן – וועט אויפקומען מיט א ריכטיגן לייזונג פאר דעם פראבלעם, טראץ וואס עס זעהט נישט אויס צו זיין די וויכטיגסטע זאך.

אויף דעם טאקע איז ר' יואל אויפגענומען געווארן, צו העלפן האלטן א פליסיגן קשר צווישן די קעיר מענעדזשערס פון די פארשידענע פראגראמען אינערהאלב המספיק, און זייערע פילצאליגע מעמבערס וועלכע דארפן כסדר אנקומען צו זייער הילף.

ווי עס געבט אונז איבער ר' משה גליק נ"י, דער וויצע פרעזידענט פון המספיק ביזנעס דעוועלאפעמענט, געפונען זיך צווישן די ראמען פון די המספיק איינגעשטעלטע, אויך עטליכע וועמענ'ס מאמע לשון איז שפאניש, טאקע צו קענען בעסער סערווירן, און האלטן א בעסערן קשר, מיט מענטשן וואס דאס איז זייער ערשטע שפראך.

ר' יואל'ס ארבעט בלייבט אבער נישט שטיין דא. צוזאמען מיט דעם וואוקס פון המספיק, ווי זי טוט אויסשפרייטן אירע פליגלען איבער מער און מער טיילן פון ניו

ווי עס זעהט אויס איז נישטא קיין גרעניץ צו די קאפ, מוח און הארץ וואס המספיק לייגט אריין אין נאכקומען די אינדיווידועלע געברויכן, און צופרידן שטעלן יעדן איינעם, פון די ארבייטערס ביז די קליענטן.

רוררוררינג...  
- העלא? נו...  
- יעס העלא? אהא, נו.

אויב איר זענט א היימישער אינגערמאן און איר לייענט דאס, פארשטייט איר פונקטליך וואס דער אויפן צווייטן זייט טרייבל האט געענטפערט. אויב אבער דער אויפן צווייטן זייט טרייבל איז אן ארבייטער פון המספיק וועלכער קען נישט קיין אידיש, וואס רופט צו א קליענט אהיים, און באקומט א 'נו' אלס ענטפער, בלייבט ער פארלוירן און צומישט נישט וויסנדיג וואס דא גייט פאר און וואס ער דארף יעצט טון.

און עס איז זייער שווער צו געבן א שיעור עיון אין הלכות 'נו' פאר אלע המספיק איינגעשטעלטע וואס רעדן נישט קיין אידיש, און זיי דאס ערקלערן:

נו מיינט באמת... פשוט, נו. עס איז בערך די זעלבע זאך ווי נא. אבער עס מיינט נישט אלעמאל דוקא נאר נו, עס קען אויך מיינען: סאו, און; אלזא, אדער; וואס איז געווארן? אמאל מיינט עס אבער; געב זיך שוין א ריר דארטן; אן אנדערס מאל קען עס דוקא מיינען: דאס איז נישט גוט; אדער: הער שוין אויף, די מינוט.

און דערנאך איז דא דער אלעמען באקאנטער נו וואס מיינט: "איך האלט יעצט אינמיטן דאווענען (אדער בענטשן), און איך קען נישט אויסרעדן".

איצנד וועט איר פארשטיין דעם שוועריגקייט וואס טייל המספיק ארבייטער קענען האבן ביים פרובירן צו קאמיוניקירן מיט זייערע קליענטן.

אבער איין טעלעפאן רוף צו ר' יואל פאלאטשעק טוט עלימינירן דעם גאנצן פראבלעם און דעם מיספארשטענדעניש.

ר' יואל איז א באגאבטער מענטש, פול מיט ענערגיע, און רעדט פליסיג אידיש און ענגליש. אבער נישט נאר דאס. ר' יואל, זייענדיג א היימישער איד, פעלט אפילו נישט אויס צו ערקלערן אז ער קען, פארשטייט און האט ארויס אונזערע געברויכן און אונזער קולטור. אבער ר' יואל'ס קוואליפיקאציעס גייט פיל ווייטער פון דעם. ר' יואל איז אויך באקאנט אין דעם קולטור פון די נישט

**Reliable Brokerage, Inc.**  
*We get you protected.*

GROUP MEDICAL INSURANCE

INTERNATIONAL MEDICAL

INDIVIDUAL LIFE

GROUP DENTAL/ VISION/LIFE

LONG/ SHORT TERM DISABILITY

STATE MANDATED DBL/TDB

FSA/HSA/ HRA/ CAFETERIA PLANS

MEDICARE SUPPLEMENT/ LONG TERM CARE

**888.783.6286**

רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג

**HENRY KELLNER & ASSOCIATES**

E-mail us at: [info@reliablebrokerage.com](mailto:info@reliablebrokerage.com)

Visit us on the web at: [www.ReliableBrokerage.com](http://www.ReliableBrokerage.com)

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן



## מרחיבין דעתו של אדם:

# הערליכער שפאציר גארטן צוגעשטעלט געווארן דורך ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי צו ברענגען הרחבת הדעת פאר די טייערע תלמידים שיחיו

ווי דער אייביגער מנהג פון המספיק, וועלכע זוכן נאר מיט וואס מען קען פארבעסערן דעם ישיבה לעבן פאר די טייערע תלמידי הישיבה, האבן זיי זיך אויך דא אויסגעצייכנט מיטן אויפשטעלן דעם ערשטן שפאציר גארטן אין הויף פון א ישיבה, דירעקט פאר די בחורי הישיבה

ארום און שאפן א גאר איינגענעמע אטמאספערע. די ביימער נעמען ארום דעם גאנצן גארטן און טיילן איר אפ פון דעם רוישיגן ארום, וועלכע העלפן אייך פארגעסן וואו איר געפונט זיך און פירן אייך אוועק ווייט אינעם רואיגן נאטור. אביסל ווייטער געפונט זיך א בריק, וועלכע גייט אריבער העכער א הערליכן בלויזען טעפיק, אויף וועלכען עס קען זיך כמעט דוכטן אז דאס איז אן אמת'ער וואסער אין וועלכען מען קען גאר גיין תשליך. און אויב פארגלוסט זיך אייך אוועקצוזעצן, איז פארהאן מערערע, הערליך קאלירטע בענק מיט צוגעפאסטע אויסשניטן פון בלעטער און אנדערע נאטור אפפאל וועלכע איר וואלט געטראפן אין אן עכטן וואלד, וועלכע געבן צו א שטארקן גייסט צו דעם כלליות'דיגן 'נאטור' אויסדרוק פון דעם גאנצן גארטן.

ביי וואסער דארף דאך זיין זאמד אויך. יא, מען האט דאס אויך אינזינען געהאט. ביי דער זייט שטייט א גרויסער טיש וועלכע פארמאגט אין זיך א ריזיגן זאמד קאסטן, ספעציעל פאר די וואס האבן ליב צו שפירן דעם נאטור אין די הענט, אן זיך צו דארפן אראפגיין ביז דער ערד. אבער קיין שום נאטור גארטן, וועלכע דארף קענען בארואיגן אנגעשטרענגע נפשות איז נישט גאנץ אן א וואסערפאל. און אפילו דאס האבן די הנהלה פון די ישיבה אינזינען געהאט.

אין ווינקל פונעם גארטן געפונט זיך א הערליכער, פיל שטאקיער וואסערפאל, וועלכע קוקט אויס אזוי נאטורליך, וואו עס וואלט דארט באשאפן געווארן ביי די ששת ימי בראשית. די מאיעסטעטישע כוואליעס קוילערן זיך אראפ אזוי מיטן גאנצן שטורם, פון איין שטיין צו די אנדערע, ביז עס קומט אן אינטן אינעם טייכל, פון וואו עס ווערט צוריק ארויפגעפירט אויבן מיט א גאר סאפיסטיקירטן פאמפ, וועלכע איז אבער באהאלטן פון יעדנס אויג, אזוי אז עס האלט אן דורכאויס איר נאטורליכן אויסבליק.

עס איז דעריבער קיין שום וואונדער נישט, אז דער וואסערפאל איז געווארן די הויכפונקט פון דעם שפאציר גארטן וועלכע קיינער פון די באזוכער ווילן נישט פארפאסן.

דער דאזיגער שפאציר גארטן איז נאר נאך אן אויסדרוק פון די געטרייע, הארציגע ארבעט פון די הנהלת הישיבה פון ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי, וועלכע האט דאס צוגעשטעלט פאר אלע תלמידים, נעמענדיג אין באטראכט אויך די וועלכע דארפן צוקומען צו א ראדשטול, צושטעלנדיג פאר זיי ספעציעלע רעמפס וועלכע ברענגען זיי גראד פונעם בנין הישיבה אריין אין דעם שפאציר גארטן, אז אויך זיי זאלן קענען נהנה זיין פון דעם פראקטפולן איינריכטונג.



די פראקטפולע וואסערפאל אין ווינקל פון דעם שפאציר גארטן וועלכע טוט אויפהייטערן די תלמידים



די תלמידי הישיבה זענען זיך מחי' אין דעם הערליכן, נייעם שפאציר גארטן אין א זוניגן טאג

נישט פארשטיין. דערפאר וועלן מיר אייך מוזן צושטעלן בילדער פון דעם גארטן אויך, אבער פארט קענען מיר נישט אריבערגיין אן דערציילן וואס דארט טוט זיך, ווייל פון די בילדער אליין קען מען אויך נישט ארויסהאבן די גאנצע בילד, אויב מען קומט נישט אליין אראפ אהין.

ווי נאר איר טרעט אריין אין דעם שטח פון דעם גארטן שפירט איר תיכף דעם שינוי אונטער אייערע פוס, ווייל דער גאנצער שטח פונעם גארטן איז אויסגעלייגט געווארן מיט אזא ספעציעלער ווייכער מאטריאל, צו מאכן באזונדער באקוועם דאס גיין. אבער עס בלייבט נישט ביי דעם, ווייל דער ספעציעל אנגענעמער קאליר וואס דאס פארמאגט געבט אייך דעם געפיהל אז איר האט נארוואס אריינשפאצירט אין אן אנדערע וועלט. איר פארגעסן בכלל וואו איר געפונט זיך.

און דאס איז נאך איידער איר הייבט זיך אן ארום קוקן ארום איין. ארום און ארום ווערט דאס ארט בארינגלט מיט הערליכע גרינע בוימער, וועלכע גיבן נאך צו א נאטורליכן שמעק צו דעם גאנצן

קומט מיט מיר אויף א שפאציר אין דעם גארטן, אבער איך זאג אייך אן פון פריער, אז ווען איר וועט נאר אריבערטרעטן דעם אריינגאנג פון דעם נייעם שפאציר גארטן וועלכע איז אויפגעשטעלט געווארן אינעם חצר פון די ישיבה, וועט איר זיך נישט גלייבן די אויגן. איר וועט נישט גלייבן אז איר געפונט זיך דא אינמיטן א שטאט, אויף א הויפט שאסיי, ווייל די מחזה נפלא וואס וועט זיך באווייזן פאר אייערע אויגן וועלן אייך אוועקפירן צו די קליינע שטעטלעך פון אמאל.

איר וועט גלייך אריינגעפירט ווערן אין אן אנדערע וועלט און אייער מח וועט תיכף ארויסשיקן א זענדונג פון בארואיגונג און שלווה הנפש. אלעס אין דעם גארטן שרייט רואיגקייט. און דער קוואליטעט פון די איינריכטונגען, אן, דאס איז דאך עפעס וואס איז פשוט שווער אראפצושרייבן אויף פאפיר.

כ'מיון, וויפיל איך זאל אייך אראפשרייבן אויף פאפיר דעם אויסקוקן און געשמאק פון א זיסן, נארהאפטונג, קאלטן פלוים, אינמיטן א הייסן זומערדיגן טאג, וועט איר עס נאך אלץ

וויפיל מאל האבן מיר די הרגשה נאך א שווערן טאג ארבעט, אדער סתם אזוי אין אן אנגעשטרענגטע צייט: "אוי, הלואי וואלט איך געקענט יעצט כאפט א רואיגן שפאציר אינעם שוים פון נאטור. ביי א וואסער, צווישן ביימער, זיך אויסטשווען אביסל, זיך צושטרייען די אנגעצויגענע געהירן.

עס איז אינגאנצן נישט קיין נייעס, יעדער נברא, און אוודאי יעדער בן אדם, ווייסט פון דעם, אז נאטור בארואיגט, נאטור ברענגט הרחבת הדעת, ישוב הדעת. נישט אוממיסט זאגן חז"ל אז ישיבת כרכים קשה, איינס פון די סיבות דערצו איז טאקע דערפאר ווייל אין א גרויסן שטאט איז נישט פארהאן אזויפיל פון די אריגינעלע נאטור פונעם באשעפער, אז מען זאל קענען ארויסגיין אויף די פרישע לופט, אריינאטעמען די שמעק פון די ביימער, הערן דעם געפליסטער פון די וואסער.

דירה נאה און כלים נאים זענען פון די זאכן וואס אונזערע הייליגע חכמים זענען מעיד אז זיי זענען מרחיבין דעתו של אדם. און דאס איז נאר צוליב די שיינקייט שבו. ווער רעדט נאך פון נאטור, די שיינקייט וואס דער בורא כל עולמים האט אריינגעלייגט אין די עצם בריאה, דאס איז דאך נאך פיל מער אפעקטיוו פון דעם.

פארצייען פלעגן אלע צדיקים ארויספארן פון צייט צו צייט אין די קור ערטער, וואו עס זענען געווען מער גראד און ביימער, וואסער און שטיינער, מער טבע, דעם באשעפער'ס נאטור. ווייל דאס העלפט דעם מענטש זיך אויסלופטערן און בארואיגן פון זיין טאג טעגליכן געלויף.

ביי כלל ישראל אין אמעריקא איז געווארן איינגעפירט אז זומער פארט מען ארויס אויף דאטשע, מען פארט אויף די בערג, זיך באדן אביסל אינעם שוים פון נאטור. אבער ווער האט דען גוזר געווען אז נאר זומער מעג מען האבן אביסל הרחבת הדעת? פילע צדיקים האבן דוקא געוואלט וואוינען און האלטן זייערע ישיבות אין די קליינע שטעטלעך, טאקע דערפאר ווייל די טבע ברענגט א רואיגקייט פאר די בחורים וועלכע העלפט זיי שטייגן אין זייער עבודת השם אגאנץ יאר, ווינטער ווי זומער.

גייענדיג אין די וועגן פון אט די צדיקים, האט המספיק גענומען דעם זעלבן ליניע. די הנהלה פון ישיבת תורה וחסד, שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי האט איינגעזעהן די גרויסע תועלת וואס אזעלכע זאכן קענען ברענגען פאר די טייערע תלמידים, און ווי אלעמאל איז נישט דא ביי זיי קיין אפהאלט ווען עס קומט צו עפעס וואס קען פארבעסערן דאס לעבן פאר זייערע בחורים, האבן זיי דא אויך זיך גענומען צו די ארבעט צוצושטעלן א 'נאטור' גארטן אינמיטן שטאט, אז די תלמידים זאלן קענען נהנה זיין פון דעם יעדן טאג פון יאר.

# המספיק האום-קעיר גאזעט



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

## געזונטע אדערן טוען אפעקטירן נישט נאר דאס הארץ, נאר אויך די פוס

פערפערל ארטערי דיזעס איז אינגאנצן נישט קיין בא'טעמ'טער עסק. וויאזוי עס צו פארמיידן און וויאזוי עס צו היילן אויב מען האט עס שוין

קען ברענגען ערנסטע הארץ פראבלעמען און אפילו צו דעם אז מען זאל דארפן רח"ל אמפוטירן טיילן פונעם קערפער.  
דאס בעסטע מהלך אבער איז נאך אלץ צו פארמיידן דעם פראבלעם פון לכתחילה פאסירן. און דאס קען מען נאר טון דורך אכטונג געבן אויף דאס געזונט; נישט רייכערן חלילה, האלטן דעם בלוט דרוק, צוקער און קאלעסטראל אויף א געזונטן לעוול, מאכן איבונגען, און זעלבסטפארטענדליך, עסן געזונט און נישט זיין איבערוואגיג.  
עס איז אויך וויכטיג צו געדענקען אז די מחלה קען אמאל זיין אין דעם מענטש אן קיין שום סימפטאמען און דערפאר איז כדאי זיך רעגלמעסיג אויסטשעקן ביים דאקטער.



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.

דאקטוירים וועלן פרובירן צו היילן פ.ע.ד. עס קען ווערן געטון דורך מעדיצינישע וועלכע טוען נידערן דעם קאלעסטראל, בלוט דרוק אדער הויכע צוקער, וועלכע שעדיגן די צירקולאציע, און זיי פארבעסערן קען פארבעסערן די צירקולאציע וועלכע האט לכתחילה געברענגט די מחלה. עס זענען אויך פארהאן מעדיצינישע וועלכע טוען דינער מאכן די בלוט און פארמיידן די סארט בלוט 'קלאטס', וואס ווערן צוגעברענגט דורך פארשטאפטע אדערן און מאכן אן נאך גרעסערע חורבנות. אדער מדיצינישע וועלכע טוען פארברייטערן די אדערן און אזוי פארבעסערן זיי דעם בלוט פלוס.

עס זענען אויך פארהאן מעגליכקייטן עס צו היילן דורך כירורגישע טריעטמענטס, אין וועלכע מען קריכט אריין אין די אדערן מיט אזעלכע כלים וואס רייניגן זיי אויס און טוען זיי אויפשטאפן, אדער מאכט מען א 'בייפעס', וואס דאס מיינט אז מען פלאנצט איין א נייעם שטיקל אדער און מען טוט אויסקרויזן דעם פארשטאפן שטיקל אדער, ברענגענדיג די בלוט צו פליסן דורך דעם נייעם איינגעפלאצטן אדער. עס זענען פארהאן נאך מעדיצינישע מעגליכקייטן, אבער די זענען די מערסט באנוצטע.

אויב אבער מען ליידיט שוין פון דעם מוז מען עס היילן, ווייל עס לאזן לויפן איז גאר מסוכן און

אזוי צוברענגען נאך אסאך אנדערע געזונט פראבלעמען. איינס פון די אפטע פראבלעמען וועלכע קומען דירעקט פון פארשטאפטע אדערן, איז א פוס מחלה באקאנט אלס פערפערל ארטערי דיזעס (פי. עי. די.). דאס מיינט אז די אדערן אין די פוס הייבן אן ווערן פארשטאפט. דאס ברענגט אז נישט גענוג בלוט קומט אן צו אלע ערטער אין די פוס. די סימפטאמען פון דעם קענען זיין פארשידענארטיג.

די הויט פון די פוס טוישט קאלירן, ספעציעל ווען עס איז אויפגעהויבן; געוויסע סארטן וואונדן אדער געשווילעכטס אויף די פוס אדער אויף די פינגער פון די פוס, און די וואונדן פארהיילן זיך זייער שווער, און צומאל פארהיילן זיי זיך אינגאנצן נישט. אן אנדערע סימפטאם קען זיין אז דער פוס שפירט קאלט, אין פארגלייך צו אנדערע אברים.

אמאל קען מען שפירן גאר ווייטאגליכע קראמפפן, בעיקר ביים מאכן איבונגען, גיין שנעל אדער ארויפגיין שטיגן; און אמאל פאסירט אז די הויט אויף די פוס ווערט רין, שיינעדיג אדער די האר פאלט ארויס. אין שווערע פעלער קען עס אפילו ברענגען אז די הויט זאל שווארץ ווערן און אפשטארבן. ארום אכט מיליאן מענטשן ווערן אפגעקטירט פון פ.ע.ד.

עס זענען פארהאן מערערע וועגן וויאזוי

מכל משמר נצור לבך, כי ממנו תוצאות חיים, זאגט שלמה המלך אין משלי (ד' כג). דער חכם מכל אדם ווארט אן דעם מענטש אפצוהיטן דאס געזונט. שלמה המלך רעדט דא פון ענייני השקפה און ערליכקייט. ער נוצט אבער די אברים אלס משל, ווייל זיי זענען די זעלבע וויכטיג בגשמיות ווי ברוחניות. פונקט ווי בגשמיות, פארשטייט מען פשוט אז אויב דאס הארץ טויג נישט, דאן טויג שוין נישט דער גאנצער מענטש, אלעס גייט צוגרינד און דער מענטש פארלירט דאס לעבן, כי ממנו תוצאות חיים, דאס זעלבע איז ברוחניות.

פון דעם פסוק זעהט מען קלאר אז דאס וויכטיגסטע פון אלע אברים דארף מען היטן אויף דאס געזונט פונעם הארץ. כי ממנו תוצאות חיים. פון דעם הארץ פליסט דאס בלוט צו דער גאנצער קערפער און דאס האלט אן דעם געזונט אין דעם קערפער. דאס האלט דעם מענטש ביים חיות.

און היות אז דאס הארץ שיקט ארום די בלוט אינעם גאנצן קערפער דורך די אדערן, איז דאך זייער פארשטענדליך ווי וויכטיג עס איז צו האבן געזונטע אדערן. אפענע אדערן וואס זאל לאזן דאס בלוט גרינג פליסן דורכאויס דעם גאנצן קערפער. אויב חלילה ווערן וויכטיגע הארץ אדערן פארשטעלט, טוט דאס גאר אפט צוברענגען צו הארץ אטאקעס. פארשטאפטע אדערן קענען אבער פונקט

## אלצהיימער'ס און דעמענשע - פארשטיין די אויפפירונג פראבלעמען - און זיי לייזן מיט פראקטישע עצות און אנווייזונגען

די עמאציאנעלע שוועריגקייט פון זעהן א נאענטער משפחה מיטגליד ליידין פון אלצהיימערס, איז גאר ביטער און עס איז כמעט אוממעגליך עס צו שילדערן אין ווערטער, אבער פיל שווערער, איז זיך צו ספראווען מיט דעם פראקטישן מציאות. צו עס איז א נאענטער פאמיליע מיטגליד, צו איר זענט דער וואס דארף זיך אפגעבן

**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**

הויכע גערודער, שטארקע ליכטיגקייט, שפיגלעך אדער אדערע זאכן וואס זענען גלאנציג און שפיגלדיג, שטארק ליכטיגע קאלירן און אפילו פעטטערנס (patterns) אויף די וואנט; די אלע זאכן קענען שטערן פאר אזעלכע מענטשן און זיי מאכן זיך אויפפירן שווער. עס איז כדאי צו רעדוצירן די זאכן אויף וויפיל מעגליך.

2

ווען איר צייגט ארויס א נעגאטיווע רעאקציע צו זיינע שווערע אויפפירונגען, וועט דאס בדרך כלל פארערגערן די סיטואציע. דערפאר איז זייער וויכטיג זיך צו האלטן רואיג איז זיך ווייך אומגיין מיט זיי. פארשטייט אז די אויפפירונג קומט פון עפעס א ווייטאג אונטער דעם, נישט ווייל זיי זענען שלעכט. אויב איר זענט צו שטארק אנגעצויגן, כאפט א שפאציר זיך צו בארואיגן.

3

לאנגווייליגקייט: זיצן און גארנישט טון מאכט ערגער די אויפפירונג פראבלעמען ביי אזעלכע מענטשן. פשוט'ע עקסערסיז ווי שפאצירן, אדער אפילו געוויסע זאכן וואס מען קען טון זיצענדיג, קען בארואיגן זייט 27 <

מיט יענעם, קען עס זיין אויסטערליש שווער, זיך אומצוגיין מיט דעם טויש אין יענעם'ס פערזענליכקייט און אויפפירונג. ער קען אויפאמאל ווערן אגרעסיוו, האלוצינירן, ארום וואנדערן און סתם אזוי מאכן שוועריגקייטן מיטן עסן און שלאפן. ווען מען פרובירט צו קאמיוניקירן מיט יענעם, צו רעדן צו אים, און עס גייט נישט, ווערט דער מצב נאר מער אנגעצויגן און דאס קלאפט שווער אויס אויפן פאציענט אליינס.

די ערשטע זאך צו געדענקען איז, אז דער מענטש איז נישט 'שלעכט'. וואס אימער די שוועריגקייטן זענען, קומט עס נישט חלילה פון שלעכטקייט. ער ליידיט נעבעך פון א מחלה וואס ברענגט אים צו זיין אזוי. עס זענען אבער פארהאן פארשידענע זאכן וואס די מענטשן ארום קענען טון וואס וועט באדייטענד פארבעסערן און פארגרינגערן דעם מצב, אראפברענגען דעם אנגעצויגענעקייט, פארבעסערן זיינע סימפטאמען און בכלל גרינגער מאכן דעם גאנצן ארומיגן סיטואציע.

פראבלעמען אין אויפפירונג, וואס ברענגט עס און וואס קען מען טון דערצו? 1) דרוק פון דעם ארום: הויכע מויק, סתם

# “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.HAMAPIK** (426.2774)

[INFO@HAMASPIKCARE.ORG](mailto:INFO@HAMASPIKCARE.ORG)  
[WWW.HAMASPIKCARE.ORG](http://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



## פרישע מעדיצין קעגן אלצהיימער פון 'עלי לילי' ברענגט שטארקע אינטערעס און באגייסטערונג

ווידזשיניע – די ריזיגע דראג-פירמע 'עלי-לילי' האט געברענגט כוואליעס פון אינטערעסע און באגייסטערונג ביים מעלדן א דורכברוך אין די פעלד פון באהאנדלן 'אלצהיימערס' – איינע פון די שווערע מחלות אויף וועלכע די מעדיצינישע וועלט האט נאכנישט קיין היילונג, נאר געוויסע באהאנדלונגען וועלכע פארשטייטערן דעם מחלה, און דאס אויך מיט גאר באגרעניצטע הצלחה. דעריבער האט די מעלדונג געברענגט שטארקע אינטערעסע, אבער געוויסע קריטיקער זאגן אז די שמחה איז פריהציטיג. ארום 5.8 מיליאן אמעריקאנער ווערן געפלאגט פון אלצהיימערס וועלכע הייבט זיך אן מיט אן אפגעשוואכטע זכרון אבער קען זיך דערקייקלן צו גענצליך פארלירן די מעגליכקייט צו אויספירן טאג-טעגליכע פוקציעס, און די צאל ליינדע גייט ארויף זייער אויף אן אלאמירנדע ראטע, שאצונגען זאגן אז דער ציפער וועט זיך מער ווי דאפלען ביז פערציג יאר, דעריבער זענען דראג פירמעס אין א שטארקע געיעג צו טרעפן א היילונג.

ביז היינט האבן רוב מעדיצינען זיך באנומען מיטן פארשען און צילן א כעמיקאל אין מח וואס רופט זיך 'בעטא-עמעלויד' – דאס איז ענליך צו קאלך, דעריבער פלעגט מען אמאל רופן דעם מחלה 'קאלכן' – וויבאלד ביי אלצהיימערס ליינדע זאמלט זיך דאס אן און פארשאפט דעם מח, די ביז יעצטיגע באהאנדלונגען ארבעטן נאר אויף די סימפטאמען און מען דארף אנהייבן גענוג פרי אז דאס זאל זיין סוקסעספול.

דער דראג פון 'עלי-לילי' וועלכע זיי רופן 'דאנאנעמב' האט גענומען אביסל אן אנדערע צוגאנג, און קען אייגענטליך רעדוצירן אנגעלייגטע קאלך, זיי האבן יעצט געענדיגט די צווייטע פאזע פונעם טרייעל מיט 272 באטייליגטע, און די מח סקענס פון בעפאר די באהאנדלונג און פון נאך די באהאנדלונג צייגן א באדייטנדע רעדוקציע אין די אנגעלייגטע מאטריאל אין מח און אז דער מעדיצין האט שטארק פארשטייטערט דעם דערקייקלונג פון די מחלה.

מען האט געמאסטן זייער פארשריט און פארגלייך מיט א גרופע וואס האט געקריגן א פלאצעבאו שטעלט זיך ארויס אז די וועלכע האבן גענומען דעם דראג האבן געהאט מיט 32% העכערע קאגניטיווע מעגליכקייטן, איינס פון די בעסטע ראטעס פון סיי וועלכע מעדיצין אויף די מארקעט. די פירמע גייט יעצט אריין אין די דריטע פאזע פון פראבעס, און זאגן אז עס קען זיין אויף די מארקעט אין די קומענדיגע צוויי יאר. ★

ער זאל נישט צוריקגיין צום מח "מעלדן" איבער אן אינפעקציע אויב דער אינפעקציע איז נישטא, און אזוי ארום אפהאקן דעם 'צירקל' פון אינפלעמאציע. די יעצטיגע שטודיע וועלכע ווערט אפגעהאלטן אין אמסטערדאם צייגט דערווייל שטוינענדע רעזולטאטן און קען זיין דער צוקונפט פון באהאנדלן אויטא-אימיון מחלות. ★

## דורכברוך: 'פעיסמעיקער' פארן מח קען העלפן קאנטראלירן און היילן גייסטישע פראבלעמען

איז געווען גאר ווירקזאם, און נישט נאר אז די עלעקטרישע שאקס האבן געהאלפן לינדערן די דעפרעסיע אויף צייטווייליג, נאר האבן גענצליך געטוישט די וועג וויאזוי איר מח ארבעט דורך אויפלעבן פארשלאפענע 'ניוראנס' וועלכע זענען פארבינדן צו שפירן העכערע שטאפלן פון ענערגיע און צופרידנקייט.

פארשער זאגן אז דער מעטאד איז ענליך צו די וועג וויאזוי א 'פעיסמעיקער' ארבעט פארן הארץ און מען קען דאס אנטוויקלן אויף א 'פערסאנאליזירטע' וועג פאר יעדן פאציענט – יעדע מח ארבעט אנדערש, און מען דארף טוישן די שטארקייט פון דעם שטאם און אויך ווי אפט עס שיקט א שאק לויט די צושטאנד און מח פון יעדן פאציענט, אבער פארשער זענען גאר אפטימיסטיש אז דאס קען זיין די צוקונפט פון באהאנדלן דעפרעסיע אונטער מעדיצינישע וועלכע קומען מיט גאר אסאך סיי-דעפעקטס. ★

צו דורכפירן אזעלכע פראצעדורן. אצינד זאגן פארשער אינעם 'יוניווערסיטי אוו קאליפארניע' אז זיי האבן באוויזן אן ערנסטער דורכברוך אין דעם פעלד און ערצייגט אן עלעקטראנישע באהאנדלונג וואס קען האבן גאר גונסטיגע רעזולטאטן פאר פראבלעמען ווי דעפרעסיע, או.ס.די. (אבסעסיוו קאמפאלסיוו דיסארדער) מיט פיל בעסערע רעזולטאטן ווי מעדיצין און טעראפי.

די פארשער האבן אריינגעלייגט עלעקטראנישע 'אימפלענטס' אין די מח פון א פרוי מיט גאר ערנסטע דעפרעסיע וואס מען האט שוין אויפגעגעבן אויף אלע אנדערע באהאנדלונגען, און מען האט געטוישט דעם שטראם מיט קליינע 'עלעקטראנישע שאקס' צו איר מח פאר ארום צען טאג, און זי האט רעקארדירט איר צושטאנד טאג-טעגליך. נאך צען טאג האט זיך ארויסגעשטעלט אז דאס

קאליפארניע - ווען מיר טראכטן פון עלעקטעריק קלערן מיר פון עלעקטראנישע אפאראטן און איינריכטונגען, אבער מיר פארמאגן אייגענטליך עלעקטראנישע שטראמען אין אונזער קערפער, ספעציעל אינעם מח וועלכע איז אייגענטליך א קאמפליצירטע און פארצווייגטע עלעקטראנישע אפאראט, מיט עלעקטרישע שטראמען וועלכע שיקן סיגנאלן פון איין 'ניוראן' צו די אנדערע און אזוי פארפיגט אונזער מח אויף אונזער פיזישע קערפער, מחשבות, און געפילן.

דאס ברענגט דערצו אז פארשער פארנעמען זיך שוין פאר צענדליגע יארן צו פארשן אויב מיט די ריכטיגע מעטאדן קען מען באאיינפלוסן דעם מח דורך מאניפולירן די עלעקטראנישע שטראם און מעגליך אויסהיילן מח קראנקהייטן. דער מח איז אבער גאר א קאמפליצירטע און מיסטעריעזע סיסטעם און פארשער קענען נישט גענצליך דערגיין וויאזוי

## מיקראסקאפישע 'אימפלענטס' קענען מעגליך היילן 'קראונס' און אנדערע 'אויטא-אימיון' מחלות

אין ניו יארק וואס פארנעמט זיך מיט 'בייא-עלעקטראניק' מעדיצין האלטן יעצט אינמיטן א פראבע צו היילן 'אינפלעמאטארי' מחלות דורך אריינפלאנצן א קליינעם 'אימפלענט' אין די ברוסט-קאסטן וואו עס געפונט זיך א נערו וואס רופט זיך דער 'וועיג נערו' דער לענגסטער נערו וואס לויפט דורך דעם קערפער, און דער אימפלענט סטימולירט דעם נערו און צייגט שטוינענדע רעזולטאטן.

פארשער האבן באמערקט אז דער 'וועיג נערו' וועלכע לויפט פון די מח ביז צו די קישקע פארמאגט א פארצווייגטע נעץ פון עלעקטראנישע סיגנאלן וועלכע לויפן פון די קערפער צום מח און צוריק, און ווען עס קומט צו 'אינפלעמאציע' שיקט דער נערו פאלשע סיגנאלן צום מח אז עס איז דא סכנה, און דאס ברענגט אן 'אויטא-אימיון' דיזיז וואס דער קערפער רעאגירט צו א סכנה וואס איז נישט עכט, און דאס ברענגט שווערע אנצידונגען ווי ארטריטיס און קראהנס.

נאך יארן פון פארש ארבעט האבן פארשער באוויזן צו טרעפן א וועג וויאזוי צו שיקן סטימולאציע צום 'וועיג נערו' אז



דער מח קאנטראלירט דעם גאנצן נערוו סיסטעם. אינעם ראם: דער עלעקטראנישער טשיפ אימפלענט

ניו יארק - איינע פון די שטארק-נאכגעפאלגטע פעלדער אין די מעדיצינישע וועלט איז דער פעלד פון 'בייא-עלעקטראניק' מעדיצין – א פעלד וואס קאמבינירט מעדיצין מיט עלעקטראנישע טעכנאלאגיע, און צילט צו פארשטיין וויאזוי דער געוואלדיגער קראפט פון עלעקטעריק קען אויסגענוצט ווערן אויף צו היילן דעם קערפער אן קיין כעמיקאלן דורך סטימולירן געוויסע נערוו אינעם קערפער אויף צו אויפוועקן דעם נאטורליכן כח פון די מענטשליכער קערפער זיך אליין צו היילן.

איינע פון די לעצטע דורכברוכן אין דעם פעלד באציהט זיך צו אויסהיילן כראנישע 'אינפלעמאטארי' מחלות, א שטייגער ווי 'קראהנס' דיזיז און ארטריטיס א.ד.ג. – וואס ביז היינט זענען נישט פארהאן קיין גוטע מעדיצין דערפאר, און טיילמאל דארף מען נעמען שעדליכע סטערוידס וואס קומען מיט פילע 'סייד עפעקטס' אבער עס איז מעגליך אז די פרישע טעכנאלאגיע וואס ווערט אנטוויקלט קען ברענגען א דורכברוך אין דעם פעלד.

פארשער אינעם 'פיינסטיין אינסטיטוציע'

# רפואה יארצייטן

חודש כסלו

ה  
כסלו

## הרה"ק רבי ברוך בער מ'קאמעניץ זי"ע

עס האט דערציילט א זון פונעם בארימטן עסקן און ראש ישיבה הג"ר אברהם קאלמאנאוויטש ז"ל אז דער טאטע האט אים געשיקט לערנען קיין קאמעניץ, אין ליטא, ביים בארימטן ראש ישיבה הגאון הגדול רבי ברוך בער לייבאוויץ זצ"ל.

דער בחור האט מיטגעברענגט א בריוו פון זיין טאטן צו רבי ברוך בער מיט א בקשה ער זאל צולערנען מיט אים יעדן טאג א קליין ביסל, ער זאל אנהויבן דעם זמן מיט די ריכטיגע התחלה. זעהנדיג די בקשה האט רבי ברוך בער געענטפערט, "עס איז מיר נישט גוט אין געזונט, איך קען דאס נישט אונטערנעמען."

ווען דער בחור האט דאס געהערט איז ער ארויס פון שטוב אביסל אנטוישט, אבער מיט'ן פולסטן דרך ארץ.

פלוצלינג הערט ער ווי איינער לויפט אונטער אים, און זיך אויסדרייענדיג זעהט ער רבי ברוך מער לויפן אין זיין ריכטונג מיט קולות, "מען דארף תשובה טאן, מען דארף תשובה טאן...!"

דער בחור איז געבליבן שטיין, פארשטייט זיך, צו הערן וואס דא גייט פאר. ווען הגאון רבי ברוך בער איז געקומען צו אים האט ער זיך אנגערופן, "איך האב געזאגט ס'איז מיר נישט גוט, מען דארף תשובה טאן אויף אזעלכע ווערטער. וואס הייסט! אלעס וואס דער רבנו של עולם מאכט א מענטשן איז גוט. נאר וואס האב איך געמיינט צו זאגן, אז ס'איז נישט מעגליך פאר מיר אויסצופירן אייער טאטע'ס בקשה, וועגן מיין געזונט."

**רבי ברוך דוב בן רבי שמואל דוד לעבאוויטש זצ"ל, בעל ברכת שמואל, ה' כסלו ת"ש**

ח  
כסלו

## הרה"ק רבי אהרן טשערנאבלער זי"ע

אויף די עלטערע יארן פלעגט דער הייליגער רבי אהרן טשערנאבלער זי"ע זיצן אסאך פארשפארט ביי זיך אין שטוב פארזינקען אין שטארקע דביקות. אין יענע יארן איז אן אייניקל אמאל שווער קראנק געווארן, אבער די משפחה האט זיך נישט דערוואגט צו גיין שטערן דעם צדיק פון זיין דביקות. מען האט פרובירט דאקטוירים און להבדיל תפילות, אבער דער מצב איז נאר ערגער געווארן ביז עס האט שוין געהאלטן ביי די לעצטע מינוטן.



דער אוהל על מצבת קבורת קדשו פון הרה"ק ר' אהרן מ'טשערנאביל און דריי פון זיינע קינדער אינעם בית החיים אין טשערנאביל

האט חאלאוונע געזאגט, "וואס איז די שאלה, דאס קינד גייט נעבאך אויס און דער רבי זיצט רואיג ווי עס וואלט גארנישט געווען?" האט דער צדיק זיך אויפגעהויבן, אנגעטון דאס פעלץ און געזאגט צום משמש, "נו, וועלן מיר גיין זען."

אנקומענדיג צום בעטל פון קינד וואס האט שוין געהאלטן ממש אט אט... האט רבי אהרן געוואונטשן, "דער אייבערשטער זאל העלפן א רפואה שלימה" און זיך אויסגעדרייט אוועקצוגיין. רופט זיך אן חאלאוונע, "פארוואס נעמט דאס דער רבי אזוי גרינג, א וואונטש און ווייטער געגאנגען?" האט אים דער צדיק געפרעגט, "וואס דען זאל עך טאן?" האט דער חאלאוונע געענטפערט, "ביי אייער פאטער, אז ס'האט זיך אמאל געמאכט אזא מעשה, א קינד איז קראנק געווארן און געהאלטן ביים גיין פון דער וועלט, איז ער צוגעגאנגען צום קינד און געזאגט, 'מלאך רפאל, עך בין גוזר זאלסט קומען היילן דאס קינד,' און דאס קינד איז באלד אויסגעהיילט געווארן!" האט אים דער צדיק געענטפערט מיט א שמייכל, "מיר קענען דאס נישט. מיר קאנען נאר זאגן, מלאך רפאל, כ'בעט זאלסט שוין קומען אויסהיילן דאס קינד..." ווי פארשטענדליך איז דאס קינד באלד אויסגעהיילט געווארן כאחד האדם.

**רבי אהרן בן רבי מרדכי טווערסקי זצ"ל, ח' כסלו תרל"ב**

ט  
כסלו

## הרה"ק דער מיטעלער ליובאוויטשער רבי זי"ע

הרה"ק רבי דובער, דער מיטעלער ליובאוויטשער רבי זי"ע, פלעגט אסאך ארומפארן איבער פארשידענע פלעצער, צומאל באהאלטענערהייט, ווען ער און זיין גבאי זענען פארשטעלט ווי פשוט'ע

סוחרים. אינמיטן איין אזא נסיעה, האט א בעל אכסניא באמערקט אז דער גאסט איז גארנישט קיין פשוט'ער סוחר. ער מיט זיין פרוי, וועלכע זענען געווען קינדערלאז פאר לאנגע יארן, האבן באשלאסן אז דאס איז זייער געלעגנהייט געהאלפן צו ווערן. אינדערפרי, ווען דער צדיק האט געענדיגט דאווענען, זענען זיי צוגעגאנגען צום צדיק און אויסגעגאסן זייערע הערצער און געבעטן א ברכה. אבער דער מיטעלער רבי האט זיי אנגעקוקט מיט וואונדער, פרעגנדיג, "וואס ווילט איר פון מיר? כ'בין א פשוט'ער סוחר"... און זיי בשום אופן נישט געוואלט אנוואונטשן.

זיין עקשנות האט זיי אבער נאכמער אנגערייצט. איז דער מאן געגאנגען, פארשלאסן די טיר אויף שלאס און ריגל, און געזאגט פאר די געסט אז זיי גייען נישט ארויס פון דא ביז ער באקומט א ברכה. דער משמש האט געקוקט אויפ'ן רבי'ן אינגאנצן פארלוירן, אבער דער מיטעלער רבי איז געבליבן רואיג און זיך אנגערופן מיט א שמייכל, "כ'זע איר האט נאכניט געפרישטאגט היינט, און דעריבער זענט איר איבערגעשטרענגט. וואשט אייך צו א סעודת פת שחרית. די גמרא זאגט דאך אז פת שחרית נעמט אוועק קרענק, אלזא עסט פת שחרית, און יעדע מחלה און שוועריקייט וואס האלט אייך אפ פון געהאלפן ווערן, וועט אויסגעהיילט ווערן, און איר וועט זוכה זיין צו א בן זכר!" דאס פארפאלק האט באדאנקט דעם צדיק און געעפנט די טיר. שפעטער זענען זיי געוואויר געווארן ווער דער גאסט איז געווען.

צום יאר האט די גאנצע געגנט גערעשט ווען דאס פארפאלק איז געבענטשט געווארן מיט נישט איין זון, נאר א צוילינג פון צוויי געזונטע יונגלעך. ווען מען האט דערציילט פאר'ן מיטעלן רבי'ן איבער דעם געוואלדיגן מופת, האט ער עס אוועקגעמאכט, זאגנדיג מיט דאס זעלבע רואיניקייט און מיט'ן זעלבן שמייכל, "זעט אויס זיי האבן געגעסן א ברייטן פרישטאג, דאפלטע פארציעס, האבן זיי באקומען א צוילינג... און ער האט צוגעלייגט, 'כ'האב זיי טאקע געבענטשט מיט א זון, און איין זון וועט טאקע גאר גרויס אויסשטייגן אלס תלמיד חכם און חסיד." וכך הוה.

★

אין יאר תרנ"ד האבן פראפעסארן אנטדעקט א געוויסן נערו-אָדער אין מח, וואס איז פארבינדן מיט צוויי כוחות פונעם מח, דער כח הזכרון און דער כח פון טראכטן טיף. ווען מען האט עס דערציילט פאר'ן דעמאלטסיגן ליובאוויטשער רבי'ן, הרה"ק מהרש"ב זי"ע, איז ער אריין אין זיין צימער און ארויסגענומען א קליינעם ספר, געשריבן מיט'ן כתב יד פון מיטעלן רבי'ן, וואו ער האט געשריבן מיט איבער א יובל יארן פריער גאנצע זיבן שורות איבער דעם אדער.

דער מיטעלער רבי שרייבט דארט אז ווען

# רפואה יארצייטן

חדש כסלו

א שניידנדער פראסט האט געבוזשעוועט און אלעס איז געווען באדעקט מיט דיקע שיכטן שניי און אייז, האבן זיי גוט איינגעהילט דאס קינד אין א ווארעמע פעלענע קאלדרע און זיך ארויסגעלאזט אין וועג מיט א שליטן. פארנדיג אינמיטן וואלד, איז דאס קינד ארויסגעפאלן פון שליטן אנדעם וואס די עלטערן זאלן באמערקן. נאך עטליכע מינוט, ווען זיי האבן פלוצים באמערקט אז דאס קינד איז נישטא, האבן זיי זיך באלד אויסגעדרייט מיט גרויס שרעק און געטריבן די פערד צוריקצוגיין אויפ'ן וועג פון וואו זיי זענען געקומען, מיט די האפענונג אז אפשר וועלן זיי נאך טרעפן דאס קינד א לעבעדיגן.

פונדערווייטנס האבן זיי באמערקט שווארצע געשטאלטן אויף די שניי, אבער ווען די פערד זענען צוגעקומען נענטער, האבן זיי זיך אפגעשטעלט מיט שרעק און נישט געוואלט פאראויס שטעלן קיין טריט. די שווארצע געשטאלטן זענען געווען וועלף. דאס פארפאלק האבן אבער נישט געזען די וועלף, האבן זיי געשמיסן די פערד זאלן זיך רוקן נענטער א טריט נאך א טריט. ווען זיי האבן זיך דערנענטערט, האבן זיי געזען ווי דאס קינד ליגט אויפ'ן ערד געזונט און פריש, און צוויי גרויסע שווארצע וועלף שטייען אויף די וואך, און זיי בלאזן אויפ'ן קינד הייסע לופט, די קאלטע וועטער זאל אים נישט חלילה שאטן. ווען זיי האבן זיך דערנענטערט, זענען די וועלף אוועק. זיי זענען שנעל צוגעלאפן, אויפגעהויבן דאס קינד און געפארן ווייטער קיין שטעפינעשט.

ווי נאר ר' פנחס האט איבערגעטראטן די שוועל פון רבי'נס צימער, האט זיך רבי נחום אנגערופן צו אים, "ווי געפעלן דיר מיינע וועלף..."

**רבי מנחם נחום בן רבי ישראל פריעדמאן זצ"ל, י"ד כסלו תרכ"ט**



דער אוהל אויפן ציון הק' פון דעם מיטעלן רבי אינעם בית החיים אינעם שטאט ניעזשין, וואו זיין אייניקל הרה"ק ישראל נח, וועלכער ליגט אויך דארט, האט משמש געווען באדמורח. דער מיטעלער רבי איז נפטר געווארן ביום הולדתו, אינעם טאג וואס ער איז געווארן 54 יאר. אינעם ראם: מצבת קדשו

בעסער ביז ער איז אויסגעהיילט געווארן. א חסיד מיט'ן נאמען ר' פנחס פאליקמאן ע"ה האט יארן לאנג נישט געהאט קיין קינדער, און ער פלעגט זיך אלץ מזכיר זיין ביים אלטן שטעפינעשטער אויפגעראכטן צו ווערן מיט זרע של קיימא. אזוי זענען אריבער זעכצן יאר ביז דער צדיק האט אים צוגעזאגט א בן זכר, און אזוי איז געווען. ווען דאס קינד איז אלט געווארן עטליכע חדשים, האט ר' פנחס געזאגט צו זיין פרוי אז עס וואלט געפאסט צו פארן צום רבי'ן מיט'ן קינד און אים דאנקען פאר'ן אויס'פועל'ן די מתנה פאר זיי. וויבאלד עס איז געווען אינמיטן ווינטער,

'מחויב' אויב דער אייבערשטער וועט הייסן די זון זאל אויפשיינען, וועט עס אויפשיינען, און אויב נישט, וועט זי נישט שיינען!" האט דער שטעפינעשטער אויסגעפירט, וויבאלד צדיקים זענען דאך די גאנצע טבע אלס כולו נסים, אלעס איין שטיק שלא כדרך הטבע, אויב אזוי קען דאך דאס זעלבע יעדע זאך וואס איז שלא כדרך הטבע, זיין ביי זיי, בדרך הטבע (מיינענדיג אז אפילו נאטורליך איז שוין נישט פארהאן קיין רפואה פאר'ן ברודער, קען עס ביי צדיקים נאכאלץ פאסירן, וויבאלד זיי זענען אין אלצדינג השגחת השי"ת, טבע ווי נסים צוגלייך). ביז א קורצע וויילע האט דער אלטער סאדיגורער זיך אנגעהויבן שפירן

דער אדער שאקלט זיך אויף ארויף, העלפט עס צום געדענקען, און ווען עס שאקלט זיך אויף אראפ, העלפט עס דעם מענטש זיך פארטיפן. און ער פירט דארט אויס אז וועגן דעם זענען מיר אז ווען א מענטש וויל זיך דערמאנען עפעס, הייבט ער אויף דעם קאפ, און ווען ער וויל זיך פארטיפן אין אן ענין, בייגט ער אראפ דעם קאפ.

**רבי דובער שניאורסאהן בן רבי שניאור זלמן זצ"ל, ט' כסלו (יום הולדתו) תקפ"ח**

## י"ד כסלו

### הרה"ק רבי מנחם נחום מ'שטעפינעשט זי"ע

הרה"ק רבי אברהם יעקב סאדיגורער זי"ע איז אמאל זייער קראנק געווארן און אלע זיינע ברידער זענען געפארן אים באזוכן. דער דאקטאר האט זיי געזאגט אז זיין מצב איז זייער שמאל, און פון זיינע ווערטער האבן זיי פארשטאנען אז עפ"י דרך הטבע וועט ער נישט אויסגעהיילט ווערן פון די מחלה. האט דער אלטער שטעפינעשטער, רבי נחום זי"ע, פארציילט דעם פאלגנדן סיפור:

דער הייליגער צדיק רבי וועלוועלע זבאריזשער זי"ע (יומא דהילולא קדישא כ' כסלו, תקנ"ה) האט איינמאל פארטאגט געזאגט פאר זיין סופר (אדער משמש בקודש) ר' שניאור, ער זאל ארויסגיין קוקן אויב עס איז שוין לעכטיג. ר' שניאור איז צוריקגעקומען און געזאגט, "ס'איז שוין מחויב טאג צו ווערן." האט זיך ר' וועלוועלע אנגערופן מיט א ברען, "וואס הייסט עס איז



מצבת קבורת קדשו



דער אוהל אויפן ציון הק' וועלכע איז לעצטענס פונדאסניי אויבערגעבויעט געווארן

# רפואה יארצייטן

חדש כסלו



מצבת קדשם פון די דעעשער רביים; הרה"ק ר' משה'לע דעעשער זי"ע, דער מעגלי צדק און דער כנסת יחזקאל, אינעם בית החיים אין שטאט דעעש



שער בלאט פון שו"ע מיט די נעמען פון דריי דעעשער רביים. ר' משה'לע, דער מעגלי צדק און דער כנסת יחזקאל

א 'שטייף-הוט' שוין אויף יענעם שבת קודש. נאך שבת, ווען ער איז אהיימגעפארן, האט ער נישט געהאט קיין פלאץ אין זיין רענצל פאר'ן נייעם גרויסן הוט, האט ער אריינגעלייגט זיין געווענליכן הוט אין רענצל און אנגעטון דעם נייעם הוט און אזוי אהיימגעפארן. אין זיין שטוב האט דער איד פארמאגט גאר א שווערע שאפע וואס איז געלעגן אויף די שאפע נעבן טיר וואו מען פלעגט אויפהענגען מאנטלען אד"ג. ווען ער איז אריין אין שטוב און געוואלט אויפהענגען זיין מאנטל, האט די אויבערשטע שאפע אראפגעטראסקעט אויף זיין קאפ. יעצט האט ער פארשטאנען פארוואס דער רבי האט אים געהייסן דאס אנטון, ווייל אן דעם הארטן הוט וואלט זיין קאפ ל"ע צעשמעטערט געווארן פון די שווערע שאפע.

רבי משה בן רבי מנחם מענדל פאנעט זצ"ל, כ"ד כסלו תרס"ג

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

מוטשען א לענגערע צייט, האט איר רבי ברוכל' צוגעזאגט א ישועה.

מער האט זי נישט געדארפט. מיט שמחה איז זי ארויס פון רבי'נס צימער, און מיט איר גרויסע אמונת צדיקים איז זי באלד אריבערגעפארן צו די גרויסע שטאט טשערנאוויץ (נישט ווייט פון וויזשניץ), וואו זי האט איינגעקויפט א קינדער-וועגעלע, א בעטל, קינדער קליידער און אלע צוגעהערן פאר דאס קינד וואס דער רבי האט פארשפראכן.

נאך איידער די יאר איז אריבער איז די פרוי געהאלפן געווארן. ווען מען האט דערציילט פאר'ן 'אמרי ברוך' איבער דעם מופת, האט ער עס באלד אוועקגעמאכט, ערקלערנדיג, "גלייבט מיר עס איז נישט פון מיין כח. גאר צוליב איר אמונה, וואס זי האט אזוי שטארק געגלייבט, אזש זי האט באלד געקויפט א וועגעלע פאר'ן קינד, צוליב די אמונה אליינס האט איר דער אייבערשטער געהאלפן."

רבי ברוך בן רבי מנחם מענדיל האגער זצ"ל, אמרי ברוך, כ' כסלו תרנ"ג

כד כסלו

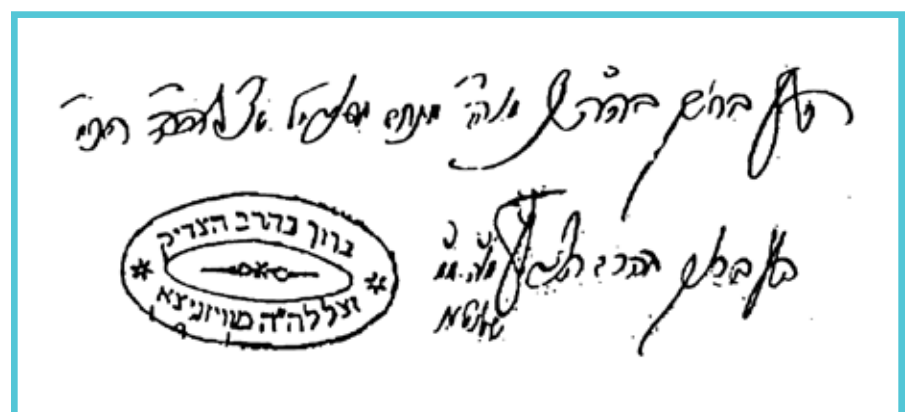
## הרה"ק רבי משה'לע דעעשער זי"ע

רבי משה'לע דעעשער האט זיין גאנץ לעבן געליטן ל"ע פון שווערע קרענק און יסורים. דאס האט אים אבער נישט אפגעהאלטן פון זיינע נאכאנאנדע נסיעות צו זיינע הייליגע רבי'ס, איבערהויפט צום צאנזער רב זי"ע און נאך זיין פטירה, צום שינאווער רב זי"ע. איינמאל, פארנדיג מיט א קבוצה חסידים אויפ'ן וועג קיין שינאווא, האט זיך דער וואגן אפגעשטעלט ביי א טייך נאנט צום שטאט זיך צו טובל'ן פאר'ן אריינגיין צום רבי'ן. רבי משה'לע איז געבליבן זיצן אויפ'ן וואגן, וויבאלד זיין פיס איז געווען באנדאזשירט צוליב די שווערע וואונדן, און דער דאקטאר האט אים געהאט אנגעווארנט ער זאל נישט אראפנעמען די

## כה כסלו הרה"ק רבי ברוכל' וויזשניצער זי"ע

ווען הרה"ק רבי ברוכל' וויזשניצער, דער זון פון ערשטן וויזשניצער רבי'ן הרה"ק רבי מענדעלע - בעמח"ס צמח צדיק זי"ע, איז נאך געווען א קינד, איז ער אמאל שטארק פארשלאפט געווארן. זיין מוטער, די צדיקת מרים (טאכטער פון הרה"ק מ'רוזין זי"ע) האט דאן געמאכט א נדר פאר זיין רפואה, אז זי וועט מער קיינמאל נישט ווערן אין כעס. דאס הייליג קינד האט זיך קורץ דערנאך ערהוילט און צוריק געזונט געווארן. (א חסיד איז געשטאנען נישט ווייט און געהערט די נדר פון די צדיקת און זיך שטארק געוואונדערט דערויף. יארן שפעטער, פאר א שמחה אין הויף, האט איינער בטעות אראפגעווארפן א טייערע קריסטאלענע פלאש וואס די רעביצין האט געהאט בירושה פון איר הייליגן פאטער, און עס איז צובראכן געווארן אויף פיצלעך. דער חסיד האט זיך באלד אוועקגעשטעלט אין דער זייט זען וואס די רעבעצין וועט טון. פלוצים איז די רעבעצין צוגעקומען צו אים און געזאגט, "כ'רעג זיך נישט. כ'געדענק נאך מיין נדר.")

א קינדערלאזע אידענע האט זיך אמאל אויסגעגאסן דאס הארץ פאר רבי ברוכל' איבער איר שווערע לאגע. ווען דער צדיק האט איר אנגעוואונטשן א בן זכר, איז זי נישט געווען צופרידן און פארלאנגט דער רבי זאל איר קלאר צוזאגן א ישועה. "כ'קען דיר נישט צוזאגן," האט דער צדיק געזאגט מיט גרויס צובראנקייט. "איך קען דיר דען העלפן? אלעס וואס כ'קען טון איז נאר דאווענען צום אייבערשטן." די פארווייטאגטע פרוי האט זיך אבער פאר'עקשנט, טענה'נדיג אז דער רבי קען יא... און זי האט געזאגט פאר'ן צדיק אז זי וועט נישט ארויסגיין פון צימער ביז ער וועט איר קלאר פארשערעכן זרע של קיימא. ווען זי האט נישט אויפגעהערט



חתימת יד קדשו פון הרה"ק בעל אמרי ברוך פון וויזניצא

### מד"ה מאיר ווערטהיימער

הי"ד  
עקזעקיוטיוו דירעקטאר נייש"א ומייסד המספיק  
וזוג' החשובה תחי'

### גם לרבות בנו מד"ה הערשל ווערטהיימער

הי"ד  
עקזעקיוטיוו דירעקטאר, המספיק אוו קינגס קאונטי  
וזוג' החשובה תחי'

### לרגל שמחת ארוסי הנכדה/הבת הכלה החשובה תחי'

איו. פי. דאבעליו. די. די., העיטש. סי. בי. עס.  
רידזשענאל מענעדזשער, וויליאמסבורג  
עב"ג החתן היקר  
כמר עוזר שמחה הכהן נ"י  
בן מו"ה יואל רובין הי"ו

### גם לרבות חתנו מד"ה יואל בערנאטה

הי"ד  
עקזעקיוטיוו דירעקטאר, טריי קאונטי קעיר,  
המספיק טשויס  
וזוג' החשובה תחי'

### לרגל שמחת לידת הנינה/הנכדה תחי' אצל נכדו/בנו מו"ה לייב בערנאטה הי"ו

### מד"ה טובי' שרייבער

הי"ד  
טראנספארטאציע קאארדינעיטער  
המספיק אוו ארענדזש קאונטי  
וזוג' החשובה תחי'

### לרגל שמחת נישואי הנכד החתן היקר כמר אהרן יצחק נ"י

בן חתנו מו"ה יעקב יוסף גלויבער הי"ו  
עב"ג הכלה החשובה תחי'  
בת מו"ה יקותיאל ישע בודק הי"ו

### גם לרבות נכדו מד"ה אהרן אליעזר בערנאטה

הי"ד  
מעינטענענס מענעדזשער המספיק אוו ארענדזש קאונטי  
וזוג' החשובה תחי'

### לרגל שמחת לידת הנינה/הבת תחי'

### מד"ה זלמן גראסבערג

הי"ד  
ליוו אין סטעפ, סעווען ספרינגס שוועסטערהיים  
המספיק אוו ארענדזש קאונטי  
וזוג' החשובה תחי'  
ליוו אין סטעפ, סעווען ספרינגס שוועסטערהיים  
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

### לרגל שמחת לידת הבן נ"י

### מד"ה יצחק זילבערמאן

הי"ד  
איי טי טעקנישען, המספיק אוו ראקלענד קאונטי  
וזוג' החשובה תחי'

### לרגל שמחת לידת הבן נ"י

### מד"ה יעקב האלפערט

הי"ד  
וזוג' החשובה תחי'  
טריי קאונטי קעיר מענעדזשער

### לרגל שמחת לידת הבן נ"י

### מד"ה שמואל זאנוויל וויינגארטן

הי"ד  
פיינענס דיפארטמענט, המספיק אוו ארענדזש קאונטי  
וזוג' החשובה תחי'

### לרגל שמחת לידת הבת תחי'



יהי רצון מלפני  
אבינו שבשמים  
שתזכו לרווח

**רב**  
**נחת**  
**דקדושה**  
מכל יוצאי חלציכם  
מתוך אושר  
**ועושר**  
והרחבת הדעת  
לשם ולתפארת  
עד ביאת הגואל

### מד"ה בערל שטיין

הי"ד  
באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי  
וזוג' החשובה תחי'

### לרגל שמחת לידת הנכדה תחי' אצל חתנו מו"ה אייזיק ליפא מארקאוויטש הי"ו

### מד"ה משה אליעזר שווארטץ

הי"ד  
באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי  
וזוג' החשובה תחי'

### לרגל שמחת לידת הנכדה תחי' אצל בנו מו"ה קלמן מתת"י שווארץ הי"ו

### מד"ה יצחק יושע קארנבלי

הי"ד  
באורד מעמבער, המספיק האום קעיר  
וזוג' החשובה תחי'

### לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר כמר יוסף נ"י

עב"ג הכלה החשובה תחי'  
בת מו"ה יוסף מאיר טייטלבוים הי"ו

### מד"ה שמחה הלוי קלאגסברוין

הי"ד  
איי-טי און מעינטענענס מענעדזשער  
המספיק האום קעיר  
וזוג' החשובה תחי'

### לרגל כניסת הבן הבחור היקר כמר שרגא פייבל צבי הלוי נ"י

לעול התורה והמצות

### מד"ה יואל ווידער

הי"ד  
די. עס. פי., ישיבה תורה וחסד  
המספיק אוו ארענדזש קאונטי  
וזוג' החשובה תחי'

### לרגל שמחת לידת הבת תחי'

### מד"ה אהרן פארגעס

הי"ד  
קאמפערט העלט קעיר מענעדזשער  
המספיק אוו קינגס קאונטי  
וזוג' החשובה תחי'

### לרגל שמחת תגלחת הבן היניק כמר משה נ"י

### מד"ה יואל גאלדמאן

הי"ד  
די. עס. פי., אונזערהיים  
המספיק אוו ארענדזש קאונטי  
וזוג' החשובה תחי'

די. עס. פי., אונזערהיים  
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

### לרגל שמחת לידת הבן נ"י

### מד"ה אהרן הערצאג

הי"ד  
וזוג' החשובה תחי'  
סופערווייזער, יומען ריסארסעס  
המספיק אוו קינגס קאונטי

### לרגל שמחת לידת הבן נ"י



### מו"ה שלום יוסף לעווניגער

הי"ד  
באורד מעמבער, המספיק טשויס  
זוג' החשובה תחי'  
**לרגל שמחת אירוסיה הבת**  
**הכלה החשובה תחי'**  
עב"ג החתן היקר  
כמר **יוסף** ני"ו  
בן מו"ה **לוי יצחק געשטעטנער** הי"ו

### מו"ה יואל הכהן ברעכער

הי"ד  
דירעקטאר, ארטיקל-16 קליניק  
ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישן  
זוג' החשובה תחי'  
**לרגל שמחת נישואי הבת**  
**הכלה החשובה תחי'**  
עב"ג החתן היקר  
כמר **יחזקאל** ני"ו  
בן מו"ה **יואל שפיטצער** הי"ו

### מו"ה אהרן מאשקאוויטש

הי"ד  
זוג' החשובה תחי'  
טריי קאונטי קעיר מענעדשער  
**לרגל שמחת נישואי הבת**  
**הכלה החשובה תחי'**  
עב"ג החתן היקר  
כמר **אלכסנדר אברהם** ני"ו  
בן מו"ה **זלמן לייב פעלבערבוים** הי"ו

### מו"ה ישראל גרובער

הי"ד  
זוג' החשובה תחי'  
גרופהיים ביהעביעראל סערוויסעס ספעציעליסט  
המספיק אוו קינגס קאונטי  
**לרגל שמחת נישואי הבת**  
**הכלה החשובה תחי'**  
עב"ג החתן היקר  
כמר **יוסף עקיבא** ני"ו  
בן מו"ה **יהושע העשיל פרערויא** הי"ו

### מוה"ר אלטר טויב

הי"ד  
זוג' החשובה תחי'  
**לרגל שמחת אירוסיה הבת**  
**הכלה החשובה תחי'**  
א.י. פי. דאבעלי. די. די. העיטש. סי. בי. עס. קאארדינעיטער  
בארא פארק  
עב"ג החתן היקר כמר **מיכל** ני"ו  
בן מוה"ר **יואל פאדריגאל** הי"ו

### מו"ה מרדכי הערש הויער

הי"ד  
זוג' החשובה תחי'  
**לרגל שמחת נישואי הבת**  
**הכלה החשובה תחי'**  
קאמפערט העלט קעיר מענעדשער  
המספיק אוו ארענדזש קאונטי  
עב"ג החתן היקר כמר **יוסף** ני"ו  
בן מו"ה **שלמה שווארץ** הי"ו

### מו"ה יצחק אלטר כ"ץ

הי"ד  
זוג' החשובה תחי'  
**לרגל שמחת נישואי הבת**  
**הכלה החשובה תחי'**  
טריי קאונטי קעיר מענעדשער  
עב"ג החתן היקר כמר **ישכר דוב** ני"ו  
בן מו"ה **אהרן הערש אקערמאן** הי"ו



יהי רצון מלפני  
אבינו שבשמים  
שתזכו לרווחת

**רב**  
**נחת**  
**ועושר**  
דקדושה  
מכל יוצאי חלציקם  
מתוך אושר  
והרחבת הדעת  
לשם ולתפארת  
עד ביאת הגואל

### מו"ה וואלף ווירצבערגער

הי"ד  
באורד פרעזידענט, המספיק אוו ארענדזש קאונטי  
זוג' החשובה תחי'  
**לרגל שמחת לידת הנין ני"ו**  
אצל נכדו מו"ה **אלימלך גאלדבערגער** הי"ו

### מו"ה יונה צבי האפמאן

הי"ד  
באורד מעמבער, המספיק אוו קינגס קאונטי  
זוג' החשובה תחי'  
**לרגל שמחת אירוסיה הבת**  
**הכלה החשובה תחי'**  
עב"ג החתן היקר  
כמר **אפרים פישל** ני"ו  
בן מו"ה **יואל מענדלאוויטש** הי"ו

### מו"ה יואל מערמעלשטיין

הי"ד  
זוג' החשובה תחי'  
**לרגל שמחת אירוסיה הבת**  
**הכלה החשובה תחי'**  
פיסקאל אינטערמידיערי קאארדינעיטער  
המספיק אוו קינגס קאונטי  
עב"ג החתן היקר כמר **חיים הערש** ני"ו  
בן מו"ה **יעקב חיימאוויטש** הי"ו

### מו"ה משה הערש ברין

הי"ד  
זוג' החשובה תחי'  
**לרגל שמחת אירוסיה הבת**  
**הכלה החשובה תחי'**  
טריי קאונטי קעיר מענעדשער  
עב"ג החתן היקר כמר **יחזקאל** ני"ו  
בן מו"ה **דוד יואל גאלדבערגער** הי"ו

### מו"ה יודל ענגעלמאן

הי"ד  
זוג' החשובה תחי'  
**לרגל שמחת אירוסיה הבת**  
**הכלה החשובה תחי'**  
עקזעקיוטיוו אסיסטענט  
המספיק אוו קינגס קאונטי  
עב"ג החתן היקר כמר **גדלי** ני"ו  
בן מו"ה **משה קיש** הי"ו

### מו"ה יואל שטערן

הי"ד  
זוג' החשובה תחי'  
**לרגל שמחת אירוסיה הבת**  
**הכלה החשובה תחי'**  
איי. עס. פי. קאארדינעיטער  
המספיק אוו ראקלענד קאונטי  
עב"ג החתן היקר כמר **פנחס** ני"ו  
בן מו"ה **אייזיק בערגער** הי"ו

### מו"ה משה קאפף

הי"ד  
זוג' החשובה תחי'  
**לרגל שמחת אירוסיה הבת**  
**הכלה החשובה תחי'**  
טריי קאונטי קעיר מענעדשער  
עב"ג החתן היקר כמר **בעריש** ני"ו  
בן מו"ה **יואל מרדכי קויפמאן** הי"ו



# אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי



הבחור החשוב פנחס, איינער פון די חתני יום הולדת



געבורטס טאג מסיבה פאר עטליכע חשוב'ע תלמידים פון ישיבת תורה וחסד



נותן לחם לכל בשר: ביים געבן צו עסן פאר די ציגעלעך



הנני עומד על שפת היאור; מען רועט זיך אפ ביים ברעג טייך



ביי אן אויספולג צו א טיער גארטן, שטייענדיג ביים איינגאנג



מען פארט מיט'ן באס, כ'מיון, מיט'ן טראקטאר, קלויבן עפל



בורא פרי העץ; אויף א געשמאקע, גרינע עפל



קוק וויפיל עפל איך האב געקליבן



כתפוח בעצי היער: תלמידי ישיבת תורה וחסד קלויבן עפל פון די בייערע ביי א ספעציעלן אויספולג



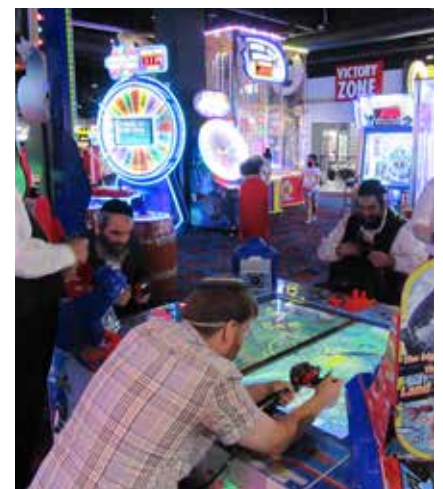
הטיבו נגן בתרועה; מען זינגט מיט שמחה



שירו לו שיר חדש; א טאג פון געזאנג



א קלאון איז געקומען אונטערהאלטן די טייערע תלמידים



ביי נאך אן אויספולג במשך די זומער טעג



מזל טוב

יהי רצון מלפני אבינו שבשמים שתזכו לרווח

רב נחת דקדושה מכל יוצאי חלצים מתוך אושר ועושר והרחבת הדעת לשם ולתפארת עד ביאת הגואל

### מז"ה שלמה הערש עקשטיין

קענער, שנות חיים פראגראם און אונזערהיים, המספיק און ארענדזש קאונטי זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

### מז"ה שמואל יודא יקותיאל שאהנפעלד

זוג' החשובה תחי' מענדזשער, פרויען דעי העב המספיק און ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר כמו יואל נ"י עב"ג הכלה החשובה תחי' בת מז"ה דוד צבי וויזער הי"ו

### מז"ה דן קראנצער

זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסים הבת הכלה החשובה תחי'

טריי קאונטי קעיר מענדזשער עב"ג החתן היקר כמו דוד נ"ו בן מז"ה חיים נאדברני הי"ו

### מז"ה מרדכי קליין

זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסים הבת הכלה החשובה תחי'

יומען ריסארעס קאארדינעיטער המספיק און ראקלענד קאונטי עב"ג החתן היקר כמו נפתלי נ"ו בן מז"ה מיכל גרינבערג הי"ו

### מז"ה מרדכי הערש לויפער

די. עס. פי., עיקערס ברודערהיים המספיק און ארענדזש קאונטי זוג' החשובה תחי'

די. עס. פי., עיקערס ברודערהיים המספיק און ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

### מז"ה שלמה דוד דאסקאל

איי טי, דעוועלאפמענט און טראנספארטאציע המספיק און ארענדזש קאונטי זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י אצל חתנו מז"ה בניציון טייטלבוים הי"ו

### מז"ה יואל יעקב שלום שטערן

זוג' החשובה תחי' דירעקטאר, קאמפערט העלט קעיר מענדזשער המספיק און קינגס קאונטי

לרגל כניסת הבן הבחור היקר כמו חיים שלמה נ"ו לעול התורה והמצוות

### מז"ה ברוך יודא רייך

זוג' החשובה תחי' טריי קאונטי קעיר מענדזשער

לרגל שמחת נישואי הנכד החתן היקר כמו יואל יצחק נ"ו בן חתנו מז"ה ישעי' מייזעלס הי"ו עב"ג הכלה החשובה תחי' בת מז"ה אלי מערץ הי"ו

### מז"ה מענדל ראזענפעלד

האום לעיזאן, פעמעלי קעיר, המספיק און ארענדזש קאונטי זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י אצל חתנו מז"ה ישראל משה לאקס הי"ו

### מז"ה משה דוד ניימאן

רעספיט סטעפ, המספיק און ארענדזש קאונטי זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

### מז"ה אהרן פאנעט

זוג' החשובה תחי' קאמפערט העלט קעיר מענדזשער המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

## אלצהיימער'ס

18 זייטן

זיינע נערוון. ארויסהעלפן מיט שטוב ארבעט ווי צאמלייגן וועש, אפואשן גרינצייג אדער העלפן ביים קאכן, אדער אפילו באוואסערן דעם גארטן; די אלע זאכן קענען העלפן מיט דעם. אידענטיפיצירן וואס ליגט אונטער דעם אויפפירונג פראבלעם (1) גאר אפט קען מען כאפן וואס שטערט אים, דורך אבזערווירן דעם שפת הגוף, דער קערפער געבט אפטמאל ארויס דעם

אמת, דארט ווי ווערטער קענען נישט. (2) פרעג זיך אליין: וואס איז געשעהן? האט עפעס פאסירט גראד איידער ער האט זיך אנגעהויבן אויפפירן אזוי? איז דא עפעס וואס האט עס צוגעברענגט? (3) צו ווערן זיינע געברויכן צוגעשטעלט? אפשר איז דער מענטש הונגעריג אדער דארשטעריג, אפשר טוט אים עפעס וויי? (4) איז זייער באקוועמליכקייט צושטערט געווארן? לדוגמא; אפשר האט מען אויסגעלאשן די מוזיק וואס יענער האט ליב צו הערן? אויב יא, אפשר קען מען עס צוריק אנצונדן? וכדו'.

(5) וויאזוי האט איר רעאגירט? אפשר האט דער מענטש רעאגירט צו אייער אויפפירונג, אפשר האט איר געטון עפעס וואס האט אים ארויסגענומען פון גלייכגעוויכט? עס איז זייער וויכטיג צו געדענקען ווען עס קומט צו האנדלען מיט אזעלכע מענטשן, אז צום באדויערן, איז זיי שווער צו קאמיוניקירן דורך ווערטער. זיי פארשטייען פיל בעסער דורך זעהן, ווי דורך הערן. א ליבליכער שמייכל וועט זיי פיל מער בארואיגן ווי ווערטער. א רואיגער טאהן אין דעם וועג וויאזוי איר רעדט, איז פיל וויכטיגער ווי די

ווערטער וואס מען זאגט. דערפאר האלט אלעמאל אין קאפ, קוק יענעם אין די אויגן אריין, שמייכל, רעד מיט ווארימקייט און אפילו א ליבליכער גלעט וועט גיין א לאנגער וועג. אויב איר האט א נאענטן פאמיליע מיטגליד מיט אלצהיימער'ס אדער דעמענשע, רופט המספיק צו זעהן אויב ער איז בארעכטיגט צו באקומען א האום העלט עיד. א העלפער קען פיל פארגרינגערן די שוועריגקייטן וואס אזא פראבלעם ברענגט פאר די פאמיליע. רופט המספיק האום אינטעיק, אויף 845-503-5700.



# אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי



מיט א פולן שיסל פרוכט



עגלה מלאה פירות; א וואגאן מיט עפל פון אלע קאלירן, די "פירות" פון די שווערע ארבעט



מען קלויבט עפל



דאס האבן מיר אליינס געמאכט



איבונגען איז זייער וויכטיג פארן געזונט



גיב נאר א קוק וואס איך קען



ספעציעלע שוך פאר באולינג

# אקטיוויטעטן אין המספיק אראנדזש קאונטי



אינעם המספיק אראנדזש רעספיט פראגראם



אה, געכאפט א רויטן, זאפטגיגן עפל



נצא השדה: מיר פארן אין פעלד אריין



הושענא צאן קדשים



נאך אביסל און עס איז גרייט פארן סוכה



מיר בויען אליינס די נוי סוכה



די סוכה אינעם המספיק קעטערין היים



A division of Hamaspik Day Habilitation Program

# יוסי לייכט... ער איז פול מיט סיפוק!

יוסי איז אנגעשלאסן אין די "מעסטער-פיק" פראגראם פון "המספיק", וואס געבט זיך אפ מיטן צושטעלן צוגענגליכע ארבעט פאר ערוואקסענע אינדיווידואלן, עס לייכט זיי אויף און מאכט זיי שפירן פראדאקטיוו, דאס געבט זיי אן אינערליכע געפיל פון סיפוק הנפש.

**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

האמספיק וואונטער פאר גאנץ באל ישראל א אונטערן חנוכה!



אָסיע! קיינער זאל קיינמאל נישט וויסן פון קיין שום קרענק, אבער עס זענען פארט פאראן געזונט-פראבלעמען וואס כמעט קיינער פון אונז באווייזט נישט אויסצומיידן, און מען בלייבט נישט מיט קיין אנדערער ברירה ווי זיך ספראווען מיט די אומאנגענעמליכקייטן וואס זענען פארבינדן דערמיט.

מען רעדט דא חלילה נישט פון קיין 'אמת'ע' מחלות. בסך הכל ווילן מיר שמועסן פון א געווענליכן פארקילאכטס — דער אזויגערופענער 'קאָמאָן קאָלד' (common cold). א פארקילונג איז בעצם ווייניגער מחלה און סאך מער א נארמאלער חלק פונעם לעבן. יעדער האט עס און ווען מען באקומט עס גייט אלעס מער-ווייניגער ווייטער ווי נארמאל. ס'איז שווער צו משלים צו זיין דערמיט, אבער א פארקילונג איז נישט קיין איינרעדעניש און נאך אלעס יא א קרענק. שלמה המלך ע"ה ווייזט אונז נאך אן זיך אכטונג צו געבן דערקעגן: צָנִים פְּחִים בְּדָרְךָ עֵקֶשׁ שׁוֹמֵר נַפְשׁוֹ יִרְחַק מֵהֶם (משלי כב ה), און חז"ל זענען מסביר דעם פשוט אויף עטליכע ערטער (זע למשל בבא בתרא קמ"ד ב; אמר רבי חנינא, הכל בידי שמיים חוץ מצינים ופחים, כתובות ל' א, און נאך).

יעדער מענטש אויף דער וועלט איז שוין מסתמא דורכגעגאנגען די איבערלעבעניש פון פארקילט ווערן. רוב פון אונז האבן עס לכל הפחות איינמאל דורכאויס דעם יאר. יעדער ווייסט אז הגם קיין סאך וואס צו טאן דערוועגן איז נישטא, רעדט מען אבער נישט מער ווי עטליכע טעג פון אומבא'טעמ'טע סימפטאמען. דער קאפ טוט וויי, די נאז רינט, דאס האלז קראצט, אבער דא ענדיגט זיך די געשיכטע.

ס'איז אבער אינטערעסאנט, אז טראץ דעם וואס א פארקילונג איז נישט מער ווי אן אומבא'טעמ'טער דורכגאנג וואס קומט פון אן אומשעדליכער וויירוס, איז עס דווקא די ערשטע סיבה וואס פירט מענטשן זיך צו ווענדן צום דאקטאר. אין די פאראייניגטע שטאטן איז א פארקילונג איז די גאנגבארסטע סיבה פאר דאקטאר-באזוכן.

### האַפֿ-טשו!

א פארקילונג באשטייט פון אן אומשעדליכער אנטצינדונג וואס אנטוויקלט זיך אין דער נאז און האלז — דעם אויבערשטן חלק פונעם אטעם-סיסטעם (upper respiratory system). די אנטצינדונג איז א תוצאה פון א וויירוס, וואס האט אריינגעדרונגען אינעם קערפער פון דרויסן און דארט אנגעהויבן פארדרייען דעם קערפער א קאפ.

פארקילונגען קומען נישט פון איין באשטימטער וויירוס, און עס זענען פאראן בערך צוויי-הונדערט סארטן וויירוסן וואס קענען ברענגען די זעלבע מחלה. די איבערוויגנדע מערהייט פון פארקילונג-פאלן קומט פון א וויירוס מיט'ן נאמען 'ריינאָוויירוס' (rhinovirus), וועלכע איז אחראי אויף אזויפיל ווי ביז פערציג פראצענט פון פארקילונג-פאלן.

די סיבה דערצו איז, ווייל די דאזיגע וויירוס האט זייער ליב היץ — בעיקר צווישן 91 און 95 גראַד פאַרנהייט, וואס איז די געווענליכע טעמפעראטור וואס הערשט

אין דער נאז. דער דאזיגער אנגענעמער וועטער ציט צו זיך די ריינאָוויירוס, וועלכער קריכט אהין און אריין אין דער נאז, וואו זי מאכט זיך באקוועם אינעם מענטש.

### די וויירוס און אירע מנהגים

פארקילונג, ווי געזאגט, קומט פון א וויירוס. דער חילוק צווישן א וויירוס און באַקטעריע ליגט בעיקר אין דעם, וואס א באַקטעריע איז בעצם א לעבעדיגע זאך פאר זיך און קען זיך אליין 'אן עצה געבן', אין דער צייט וואס א וויירוס איז אנגעוויזן אויף דעם לעבן פון אנדערע כדי צו קענען פונקציאנירן. א וויירוס טשעפעט זיך אן ערגעץ-וואו אינעם מענטש, און לעבט אויפ'ן חשבון פונעם צעל אויף וועלכער ער האט זיך ארויפגעזעצט.

אין דער צייט וואס א באַקטעריע עסט און שעפט חיות פון אייגענער ענערגיע, באניצט א וויירוס זיך די כוחות און קוואלן פון דער צעל צו וועלכער ער האט זיך צוגעקלעבט. ער ניצט די צעל זיך צו ערנערן, דורכצופירן זיינע שאדנס, און צו מאכן פרישע קאפיס פון זיך, דורך וועלכע ער ארבעט ווייטער צו פארשפרייטן די קרענק אויף וועלכער זי איז פאראנטווארטליך.

ביידע, באַקטעריעס און וויירוסן, קענען גורם זיין מחלות, אבער באופן כללי איז א וויירוס מער שעדליך ווי באַקטעריע. א פארקילונג, וואס קומט טאקע דורך דער מער-שעדליכער וויירוס, איז איין אזא אויסנאם פון א 'קרענק' וואס איז למעשה כמעט גענצליך אומשעדליך.

די נאז, וועמענס וועטער די וויירוס האט ליב, איז אבער נישט דער איינציגער וועג דורך וועלכן די פארקילונג קריכט אריין צום מענטש. די וויירוס איז גארנישט אזא מפונק און וועט אריינדרונגען צום מענטש דורך סיי-וועלכער עפענונג זי וועט נאר טרעפן. די וויירוס קריכט טאקע אפטמאל אריין דורך דער נאז, אבער זי קען פונקט אזוי אריינקומען צום מענטש דורך דעם מויל און אפילו די אויגן.

### א פארקילונג מיט א כח השפעה

ווי מערערע אנדערע סארט וויירוסן, זענען אויך פארקילונגען אנטשעקיג און כאפן זיך אריבער פון איין מענטש צום אנדערן.

ווען עמיצער טראגט מיט זיך איין אזא פארקילונג-וויירוס, וועלן פרישע קאפיס וואס די וויירוס לאזט מאכן פון זיך פרובירן זיך צו פארשפרייטן ווייטער. די וויירוס איז דאך אבער נישט קיין לעבעדיגע זאך וואס זאל קענען פליען מיט אייגענע כוחות, און דערפאר פרובירן זיי זיך מיטצוכאפן מיט פליסיגקייטן וואס דער פארקילטער מענטש גיט פון זיך ארויס.

ווען א פארקילטער מענטש רעדט, ניסט, אדער הוסט, וועט איין אזא וויירוס פרובירן מיט'ן גאנצן כח צו כאפן א היטש מיט דער פארע אדער אנדערער פארעם פון לחלוותי וואס קומט פונעם פארקילטן מענטש'ס ארויס. איינמאל די וויירוס איז אינדרויסן אויף דער פריי, וועט זי זיך באזעצן אויף טראפנס פייכקייט וואס זי באגעגנט אין דער לופטן. די וויירוס וועט בלייבן שוועבן,

און אויב אזא אנגעשטעקטער טראפ קומט אן צו א צווייטן מענטש און דרינגט אין אים אריין, קען יענער אלס תוצאה מכובד ווערן מיט א קאפי פון דער פארקילונג.

זעלבספארשטענדליך, אז מ'דארף נישט צוקומען צו פייכקייט און טראפנס, און מען קען באקומען די וויירוס דורכ'ן אנגירן סיי וואספארא זאך וואס איז פריער באטאפט געווארן דורך עמיצן מיט דער פארקילונג-וויירוס. אויב דער מענטש רירט דערנאך אן די נאז, מויל אדער אויגן נאכ'ן קומען אין קאנטאקט מיט עפעס וואס האט אויף זיך געהאט די וויירוס, קען עס פונקט אזוי אריינדרונגען אין זיין קערפער.

א פארקילטער מענטש האט די העכסטע שאנסן אנצושטעקן א צווייטן דורכאויס די ערשטע דריי-פיר טעג נאך דעם וואס די ערשטע סימפטאמען באווייזן זיך. ער בלייבט מיט דער מעגליכקייט פון איבערגעבן די פארקילונג פאר אנדערע אזוי לאנג ווי ביז דריי וואכן שפעטער — מיט א וואך-צוויי נאך דעם וואס די סימפטאמען פארלאזן אים. מומחים שאצן אז פון איין פארקילטן מענטש קענען דורכאויס איין-אייניציגן טאג אנגעשטעקט ווערן אזויפיל ווי זעכצן-מיליאן אנדערע! ווי פארשטענדליך רעדט מען נישט אז אלע זאלן פארקילט ווערן פונעם ערשטן מענטש דירעקט, נאר אויך פון די 'אייניקלעך' און תולדות-תולדותיו.

אזא פארקילונג-וויירוס שטארבט געווענליך אפ נאך דריי שעה אינדרויסן פון א מענטש, אבער אין געוויסע פאלן קען זי אומבאמערקט פון קיינעם בלייבן פונקציאנירן גליקליך און צופרידן פאר אזוי לאנג ווי צוויי טעג. דאס איז באזונדערס אמת אויב די וויירוס לאנדעט ערגעץ-וואו — טיר, בענקל, שאפע, אא"וו. דאס הייסט אז א ניס יעצט האט דאס יכולת צו פארקילן א צווייטן מענטש וואס וועט אריינקומען אינעם צימער איבערמארן.

### סימנים און סימפטאמען

די סימנים פון א פארקילונג באווייזן זיך געווענליך ערגעץ-ווען ביז דריי טעג נאך דעם וואס די וויירוס איז אריינגעדרונגען אינעם קערפער.

די סימפטאמען זענען נישט אייביג די זעלבע, און אפילו ביי די זעלבע מענטשן קענען די סימפטאמען זענען אנדערש אין יעדן פאל. געווענליך וועט א פארקילונג ברענגען עטליכע אדער אלע פון די זאכן וואס קומען דערמיט, ווי א רינענדע און/אדער פארשטאפטע נאז, א טרוקענע האלז, היסטן, אן אנלייגעניש אין האלז און נאז, קאפ-ווייטאג, ניסן, היץ, און אלגעמיינע שוואכקייט.

פאראן פארקילונגען וואס ברענגען אויך ווייטאגן אין די מוסקולען, דרוק אינעם פנים און/אדער די אויערן, און אין געוויסע פאלן פארלירט מען גענצליך אדער טיילווייז די חושים פון טעם און שמעקן.

### מאנטלען קעגן פארקילונגען

מיר זענען צוגעוואוינט זיך אנצוטאן ווארעם ווען ס'איז קאלט אינדרויסן. ווען ס'הערשט א פראסט וועלן מיר זיכער מאכן



זיך גוט אנצופעלצן פאר'ן ארויסשטעלן א פוס אויף דער גאס. מיר באטראכטן די צוויי, קעלט און פארקילונגען, ווי נאנטע קרובים, צוויי האנט פון דעם זעלבן גוף, און איינע גיט איבער פאר דער אנדערער. ס'איז אבער נישט אינגאנצן אזוי.

מענטשן ווערן טאקע אפטער פארקילט אין די הארבסט און ווינטער סעזאנען ווי דורכאויס פריילינג און זומער, אבער דאס קומט כמעט נישט אלס תוצאה פון דער קעלט. די סיבה האט ווייניגער צוטאן מיט די ווינטער-פראסטן און מער מיט דער זון, ווי אויך דעם פאקט וואס דורכאויס די פארכמורטע ווינטער-חדשים פארברענגען מיר מער צייט אין שטוב מיט אנדערע מענטשן.

די זון איז דא באזונדערס וויכטיג. וויטאמין 'ד' שפילט א וויכטיגע ראלע אין דער ארבעט פון באקרעפטן דעם אימיון-סיסטעם, ער זאל קענען בעסער קעמפן קעגן ווירוסן. די זון איז אן עיקר קוואל פאר וויטאמין 'ד', און מיט די קורצערע ווינטער-טעג באקומען מיר ווייניגער זון, וועמענס שטראלן זענען דערצו אויך שוואכער. אלס תוצאה פעלט אונז פון דעם קעמפערשן וויטאמין, וואס העלפט אונזער קערפער אפשלאגן די פארקילונג-וויירוס.

ס'איז אמת אז געוויסע פארקילונגס-וויירוסן טראגן זיך גרינגער אין קאלטערע לופט ווי אין ווארעמע, אבער רוב פון די וויירוסן זענען נישט אזוי איבערקלייבעריש און זענען פונקט אזוי באקוועם אין היץ ווי קעלט. ווינטער, ווען ס'איז קאלט אינדוריסן, פארברענגען מיר מער צייט אין פארמאכטע פלעצער. מיר זענען במילא מער אויסגעשטעלט צו אטעמען די לופט וואס אנדערע האבן ארויסגעגעבן, אריינגערעכנט פון די וואס האבן אין זיך אזא ווירוס. (דאס איז אויך די סיבה פארוואס מענטשן כאפן דעם פלו אפטער און פארקילן זיך גרינגער דורכאויס אן עראפלאן-רייזע, ווען מען זיצט פאר א לענגערער צייט אין א הערמעטיש-פארמאכטער סביבה אינאיינעם מיט אנדערע מענטשן.)

אויף אזויפיל האבן די פארקילונגען יא א קשר מיט ווינטער, אז געוויסע וויירוסן אנטוויקלען זיך בעסער אין טרוקענער לופט ווי אין פייכטער. ווינטער איז די לופט געווענליך ווייניגער פייכט ווי זומער, און דערפאר זענען פאראן געוויסע פארקילונגס-גורמים וואס זענען ווינטער מער אקטיוו ווי זומער.

**ווער ווערט פארקילט?**

'ווער וועט נישט פארקילט' וואלט געווען א מער פאסיגע שאלה. ס'איז שווער צו טרעפן א מענטש אויפ'ן כדור

הארץ, וואס איז נאכנישט דורכגעגאנגען די איבערלעבעניש פון א 'קאָלד'. רוב-רובם מענטשן באקומען יערליכע פארקילונג-עפיזאדן, מיט גענוג א גרויסן מספר וואס כאפט אזא ווירוס עטליכע מאל א יאר. אין דורכשניט ווערט א מענטש פארקילט פון צוויי ביז פיר מאל א יאר, רוב פון זיי דורכאויס הארבסט און ווינטער.

פארט זענען פאראן אזעלכע וואס זענען מער אויסגעשטעלט ווי אנדערע צו ווערן פארקילט. קינדער אונטער די זעקס יאר שטייען די העכסטע אויף דער ליסטע, און זענען צום מערסטנס אויסגעשטעלט צו כאפן א פארקילונג. א קינד ווערט אין דורכשניט פארקילט פון זעקס ביז אכט מאל א יאר, און ביי קליינע קינדער וואס גייען אין שולע אדער פלעי גרופ זענען די שאנסן אריבערצוכאפן די ווירוס פון אן אנדער קינד העכער ווי געווענליך.

ערוואקסענע מענטשן מיט אן

שווערער ספראווען. זיינע באמיונגען צו באקעמפן די ווירוס און זיך היילן ווערן דורכ'ן ציגארעטל געשטערט.

**זאכן וואס טויגן נישט**

ס'איז בעסער נישט צו טרינקען קיין אלקאהאל און קאווע, ווי אויך אנדערע קאָפּי-פראדוקטן, וועלכע טרוקענען אויס די קערפערליכע פליסיגקייטן. טיי איז בדרך כלל יא ראטזאם צו טרינקען ווען מ'איז פארקילט, אבער אויב אנטהאלט עס קאפין קען עס מער שאטן ווי העלפן.

דער רויך פון ציגארעטלעך, וואס איז סתם אזוי שעדליך, איז באזונדערס נישט געוואונטשן פאר א פארקילטן מענטש. דער רויך צערייזט דעם האלז און פארערגערט די קראצענישן וואס די פארקילונג ברענגט. עמיצער וואס רייכערט יא, זאל דורכאויס



**עס זענען פאראן בערך צוויי- הונדערט סארטן ווירוסן וואס קענען ברענגען די זעלבע מחלה פון פארקילונג.**

דער פארקילונג כאטש פרובירן צו רעדוצירן זיין רויך-דיעטע אויף ווי ווייט מעגליך.

לחץ, עמאציאנאלע אנשטרענגונג, קען שפילן א ראלע אין א פארקילונג. די מעדיצינישע וועלט האט נאכנישט גענוג אינפארמאציע פעסצושטעלן די הנחה מיט זיכערקייט, אבער עס זענען פאר אנדייטונגען אז אונטער גייסטיגן דרוק איז א מענטש מער עלול פארקילט צו ווערן. ענליך דערצו, קען עס פארלענגערן די פארקילונג און פירן דעם מענטש זיך אויסצוהיילן מער פאמעליך.

זעלבספארשטענדליך, אז אויב עמיצער אין דער סביבה איז פארקילט, זאל מען אויסמיידן צו קומען מיט יענעם אין קאנטאקט אויף ווי ווייט מעגליך. מען זאל זיך אפט וואשן די הענט, לכתחילה מיט זיין, און פרובירן האלטן א שטיקל מרחק מיט יענעם.

ווי פריערדערמאנט, קען א היסט אדער ניש גרינג אריבערפירן די ווירוס — וועלכע קען שפרינגען אזוי ווייט ווי זעקס פוס פונעם פארקילטן. געדענקט אז די ווירוס ווערט פונעם מענטש ארויסגעטריבן מיט'ן כח פון זיין אטעם, און האט דאס יכולת צו פליען מיט א שנעלקייט פון הונדערט מייל-

פער-שעה! ס'איז נישט נאר די אויגנבליקליכע שנעלקייט, נאר אויך דער פארנעם. מיט איין-איינציגן נישט פארקילטער פון זיך ארויס ביז הונדערט-טויזנט פארקילטע באצילן, יעדער פון וועלכע האט דאס יכולת אנצושטעקן א צווייטן וואס קומט דערמיט אין בארירונג.

**זאכן וואס העלפן נישט**

א פארקילונג קומט אפטמאל מיט האלז-ווייטאג, אבער האלז-ווייטאג איז נישט די זעלבע זאך ווי האלז-אנטצינדונג (strep throat), וואס ווערט געהיילט דורך אנטיביאטיק.

מען דארף געדענקען אז אזוי וויכטיג ווי ס'איז יא צו נעמען אנטיביאטיק פאר 'סטרעפ', פונקט אזוי אומגעוואונטשן איז צו נעמען דעם זעלבן מעדיצין ווען מען דארף עס נישט. נישט נאר וועט אנטיביאטיק, וואס צילט באקטעריע-געטריבענע מחלות, גארנישט העלפן פאר האלז-ווייטאג, וואס קומט פון א פארקילונג-וויירוס, נאר עס שעדיגט אויך דעם קערפער'ס ווייטערדיגע מעגליכקייטן צו באקעמפן באקטעריע. צופיל פון דעם מעדיצין קען אפשוואכן זיין ווירקזאמקייט אין דער צוקונפט.

די פארשידענע רפואות וואס זענען דא צו באקומען, ווי טיילאנאל, הוסט-מעדיצין, און טראפנס פאר די אויגן און נאז העלפן נישט די פארקילונג פארבערגיין שנעלער. די איינציגע אויפגאבע וואס די דאזיגע מיטלען קענען דורכפירן איז רעדוצירן די סימפטאמען און פארלייכטערן די אומבאקוועמליכקייטן. זיי זענען 'פארגרינגערערס', נישט 'אויסהיילערס'. די מעדיצינישע וועלט האלט, אז ס'איז נישטא אזא זאך ווי 'אויסשוויצן' א פארקילונג. זיך אנטאן ווארעם און שלאפן מיט צוויי דאכענעס וועלן כמעט גארנישט אויפטאן צו העלפן דעם מענטש לויז ווערן פון דער פארקילונג. די סיבה ליגט נישט אין דער טעמפעראטור און אנהייצן די סביבה וועט נישט אוועקנעמען די פארקילונג.

**מעגליכע פארקילונג אויסוויקונגען**

נארמאלערווייז וועט א פארקילונג אוועקגיין ביז א וואך, העכסטנס צען טעג. צומאל קען די פארקילונג בלייבן זיצן אינעם מענטש ביז צוויי וואכן, אבער זעלטן לענגער.

אויב די ווירוס בלייבט זיצן לענגער אינעם מענטש, קען זי פירן צו ווייטערדיגע קאמפליקאציעס און פראבלעמען.

איין אזא מעגליכע אויסוויקונג איז אן אויער-אנטצינדונג (Acute ear infection). ביי קינדער מאכט זיך עס אפטער, אז די פארקילונג-וויירוס קריכט אריין אינעם אויער, אינעם חלל וואס געפינט זיך הינטער דעם 'עירדראם' (eardrum) — אדער אויער-פויק, ווי דאס ווארט פארטייטשט זיך אויף אידיש. (דער עירדראם באשטייט פון א דינעם, אויסגעצויגענעם הייטל, וואס דינט אלס ווענטל פאר אזא קאמערל פון לופט.) ווען די ווירוס באווייזט זיך



» זייט 31

אריינצובאקומען אין יענעם צימערל, איז זי ממשיך מיט איר ארבעט פון דער נאז און האלז פריער אויך אינעם אויער, וואס ווערט אלס רעזולטאט אינפֿעקטירט. מענטשן וואס ליידן פון 'אסטמא' (Asthma) זענען מיט א פארקילונג מער אויסגעשטעלט צו כאפן אן אטעם-אטאקע, און וואס לענגער די פארקילונג ציט זיך, אלס העכער זענען די שאנסן פאר אן אסטמא-אנפאל. א פארקילונג וואס גייט נישט אוועק און בלייבט זיצן אינעם מענטש לענגער ווי געווענליך, איז אומשטאנד צו ברענגען אן אנטצינדונג אין די 'סינוסעס' (sinuses). די סינוסעס זענען אזעלכע לופט-אינדלען וואס געפינען זיך צווישן די אויגן, הינטער דעם שטערן, נאז, און די באקן. די אויפגאבע פון די סינוסעס איז צו פראדוצירן א ספעציעלע פליסיגקייט, וואס גיסט זיך ארויס פון די סינוסעס דורך אזעלכע לעכעלעך, און פארקאפן שעדליכע באצילן וואס דרינגען אריין אינעם קערפער. די וויירוס קען גורם זיין פאר די סינוסעס צו פראדוצירן צו א גרויסן קוואנטום פון דער פליסיגקייט, וואס פארשטעלן די לעכעלעך. די פליסיגקייט, וואס קען נישט פארלאזן די סינוסעס, הויפט זיך אן דארט אינעווייניג און קענען פירן צו 'סינוסיטיס' (sinusitis). אן אנדערע מעגליכע תוצאות פון א פארצויגענער פארקילונג נעמען אריין א האלז-אנטצינדונג (strep throat) און נומאָניע (pneumonia); קינדער קענען אנטוויקלען א קרופ (croup), וואס איז א געדעכטער הוסט וואס הערט זיך כמעט ווי בילן, ווי אויך 'בראָנקיליטיס' (bronchiolitis) — א סארט אנטצינדונג אין די לינגען, וואס מאכט זיך געווענליך ביי קליינע קינדער.

**קעגן-מיטלען און רפואות**

פארקילונגען זענען אומשעדליך און דערפאר אייביג דא די ברירה פון איגנארירן די אומבאקוועמליכקייט און ווארטן אז דער מצב זאל דורכגיין. קיין מעדיצין איז נישטא, אבער עס זענען יא פאראן מיטלען וואס ווערן געניצט צו לינדערן די וויטאגן און אפשטאכן די סימפטאמען — הויכע היץ, קאפ- און מוסקולען-ווייטאגן, שוואכקייט, אנלייגעניש, אא"וו. אבער אויב וויל מען אויסמיידן מעדיציניען און אוועקלייגן די הייל-מיטלען פאר פאלן ווען מ'קען נישט אן זיי, זענען פאראן פשוט'ע, נאטירליכע זאכן וואס מען קען אפשר טאן צו פארבעסערן די פארקילונג. ראשית כל איז כדאי זיכער צו מאכן,

אז דער קערפער באקומט גענוג א גרויסע מאס פליסיגקייטן. וואסער און פרוכט-זאפט זענען ראטזאם, און ווארעמע לימאן-וואסער איז באזונדערס רעקאמענדירט. ס'איז בעסער נישט צו טרינקען קיין

יארן פעסטגעשטעלט אז עס ברענגט מערערע בענעפיטן פאר'ן קערפער. ס'איז אינטערעסאנט אנצואווייזן, אז א געוויסער דאקטאר, מיט'ן נאמען דר. בערנשטיין, האט אין אן ארטיקל וואס זי האט געשריבן וועגן

**פון איין פארקילטן מענטש קענען דורכאויס איין-איינציגן טאג אנגעשטעקט ווערן אזויפיל ווי זעכצן-מיליאן אנדערע.**

אלקאהאל און קאווע, ווי אויך אנדערע קאָפּין-פראדוקטן, וועלכע טרוקענען אויס די קערפערליכע פליסיגקייטן. דערנאך איז פאראן דער אלט-אויסגעפרוואווער מיטל פון א טעלער הייסן טשיקען-זופ, וואס די באבע פלעגט נאך מיינען זיין און טאקע מיט'ן גאנצן רעכט. טשיקען-זופ און זיינסגלייכן קרעפטן דעם קערפער און העלפן אויך אויפלאזן די אנלייגעניש אין האלז און דער נאז. טשיקען-זופ איז בכלל אנגענומען צו זיין גאר געזונט פאר'ן גוף, און די מעדיצינישע וועלט האט אין די לעצטערע

דעם מעדיצינישן חשיבות פון א קרעפטן טעלער טשיקען-זופ אנגעוויזן, אז דער 'חידוש' איז שוין בעצם אכט-הונדערט יאר אלט און קומט טאקע פונעם רמב"ם... א הייס גלעזל טיי מיט האניג איז אויך גוט פאר א פארקילונג, און דאס זעלבע אויך מיט'ן זיך געפונען וואס מער אין אן אנגעווארעמטן צימער, וואס זאל אבער נישט צופיל אנגעהייצט ווערן. דערביי זאל די לופט אויך נישט זיין צו טרוקן, און ס'איז ראטזאם צו ניצן א 'ומידיפייער' (humidifier) אדער 'וועיפאָרייזער' (vaporizer) מאשין, אריינצוברענגען

עטוואס קילערע פייכקייט אין דער לופטן. פאר דער האלז-קראצעניש קען מען פרובירן צו גארגלען זאלץ-וואסער. נעמט א פערטל ביז א האלבן לעפל זאלץ און גיסט עס אריין אין א גלעזל מיט פיר ביז אכט אנסעס ווארעם וואסער. גארגלען דעם וואסער מיט'ן צעגאנגענעם זאלץ קען אביסל לינדערן די קראצעניש.

וויטאמינען שאטן קיינמאל נישט, און ווען עס קומט צו פארקילונגען זענען פאראן געוויסע שטודיעס מיט געצוימטע רעזולטאטן, וואס זאגן אז וויטאמין סי, זינק, קנאבל, לימאנעס, און 'עקוועישיע' (echinacea), קענען זיין ביייהילפיג צו פטר'ן א פארקילונג אביסל שנעלער. דער עיקר רעזולטאטן וואס די שטודיעס מיט וויטאמין סי האבן געוויזן איז געווען, אז מענטשן וואס נעמען דעם וויטאמין פריער ווי די פארקילונג איז אנגעקומען, וועלן מעגליך פטור ווערן פון די סימפטאמען פריער ווי אנדערשווי.

מיט 'עקוועישיע' האבן די שטודיעס אויך געפירט צו געמישטע רעזולטאטן, מיט געוויסע מסקנות וואס האבן געוויזן אז די דאזיגע סובסטאנץ האט מעגליך דאס יכולת צו פארקירצן די צייט פון א פארקילונג און אפשר פארגרינגערן די סימפטאמען בשעת מעשה.

**פארקילט ווערן מיר און אינגאנצן אויסמיידן איז זייער שווער. אזויפיל יא, אויב און ווען מיר טרעפן זיך פארקילט, זאלן די 'צום געזונט' ווינטשן וואס מיר געבן און באקומען נאך א ניס מקיים ווערן אויך הונדערט פראצענט.** ★

**קאַמפּאָן קאָלד אין א ווארט**

**דער 'קאַמפּאָן קאָלד' באשטייט פון אן אנטצינדונג אין דער נאז און האלז, און קומט פון א וויירוס וואס האט אריינגעדרינגען אינעם קערפער פון דרויסן.**

**פארקילונגען זענען אנשטעקיג און כאפן זיך אריבער פון איין מענטש צום אנדערן.** ווען א פארקילטער מענטש רעדט, ניסט, אדער הוסט, וועט די וויירוס ארויסקומען פונעם פארקילטן מענטש'ס, און זיך באזעצן אויף טראפנס פייכקייט אין דער לופטן. אויב אזא אנגעשטעקטער טראפ קומט אן צו א צווייטן מענטש און דרינגט אין אים אריין, קען יענער אלס תוצאה מכובד ווערן מיט א קאפי פון דער פארקילונג.

**מענטשן ווערן מער פארקילט אין די הארבסט און ווינטער סעזאנען** ווי דורכאויס פרילינג און זומער. די סיבה האט אבער ווייניג צוטאן מיט די ווינטער-פראסטן, נאר מער מיט דער זון און דאס זיין מער אין שטוב מיט אנדערע מענטשן.

**די סימנים פון א פארקילונג באווייזן זיך געווענליך ערגעץ-ווען** ביז דריי טעג נאך דעם וואס די וויירוס איז אריינגעדרינגען אינעם קערפער, און בלייבן פון עטליכע טעג ביז צוויי וואכן.

**געווענליך וועט א פארקילונג ברענגען עטליכע אדער אלע פון די זאכן** וואס קומען דערמיט, ווי ארינענדע און/אדער פארשטאפטע נאז, א טרוקענע האלז, היסטן,

אן אנלייגעניש אין האלז און נאז, קאפ-ווייטאג, ניסן, היץ, און אלגעמיינע שוואכקייט.

**קינדער אונטער די זעקס יאר זענען צום מערסטנס אויסגעשטעלט צו כאפן א פארקילונג.** א קינד ווערט אין דורכשניט פארקילט פון זעקס ביז אכט מאל א יאר. ערוואקסענע מענטשן מיט אן אפגעשוואכטן אימיון-סיסטעם וועלן אויך גרינגער פארקילט ווערן ווי אנדערע.

**אויב די וויירוס בלייבט צו לאנג אינעם מענטש,** קען זי פירן צו ווייטערדיגע קאמפליקאציעס און פראבלעמען, ווי אויער-אנטצינדונגען, 'סינוסיטיס' (sinusitis), האלז-אנטצינדונגען (strep throat), און נומאָניע (pneumonia). קינדער קענען אנטוויקלען א קרופ (croup), וואס איז א געדעכטער הוסט וואס הערט זיך כמעט ווי בילן, ווי אויך 'בראָנקיליטיס' (bronchiolitis) — א סארט אנטצינדונג אין די לינגען, וואס מאכט זיך געווענליך ביי קליינע קינדער.

**ס'איז דערווייל נישטא קיין רפואה אדער וואקסין פאר א פארקילונג,** אבער עס זענען יא פאראן מיטלען וואס ווערן געניצט צו לינדערן די ווייטאגן און אפשטאכן די סימפטאמען, אריינגערעכנט זופ און אנדערע ווארעמע, קרעפטגע פליסיגקייטן, ווי אויך געוויסע וויטאמינען און מינעראלן, וואס העלפן לויט געוויסע מיינונגען קעגן א פארקילונג. ★



# טויש אין געזעץ פאדערט דאקטוירים צו געבן פאר פאציענטן צוטריט צו זייערע נאטיצן איבערן פאציענט דערצו.

אין די לעצטע יאר האבן פארשידענע שפיטעלער געהאט א פילאט פראגראם צו טרענירן דאקטוירים צו פארשרייבן זייערע נאטיצן אין א פארשטענדליכע פארמאט און אזוי ארום פארזיכערן אז פאציענטן פארשטייען וואס זיי שרייבן. אבער אויסער דעם צייגן שטודיעס אז דאס ברענגט דערצו אז דאקטוירים נעמען מער צייט צו שרייבן די נאטיצן, און אזוי אויך בעסער צופארשטיין דעם צושטאנד וואסנדיג אז די פאציענטן האבן צוטריט דערצו, און עקספערטן האלטן אז דאס איז א גוטע זאך און העלפט מענטשן זיין מער באוואוסטזיג איבער זייער געזונטהייט און נעמען מער אקטיווע שריט צו פירן א געזונטערע לעבנסשטייגער.



אינפארמאציע, אויך צוגעלייגט ווערן די נאטיצן וואס דאקטוירים פארשרייבן ביי יעדן באזוך, א זאך וואס מאכט לייכטער פאר פאציענטן צו האלטן קאנטראל אויף זייער געזונט, און אזוי אויך פאר אנדערע דאקטוירים צו האבן צוטריט

אנדערש ווי ביז היינט ווען דאקטוירים באנוצן זיך אסאך מיט מעדיצינישע דזשארנאלן וואס געווענליכע מענטשן זענען נישט באהאוונט דערמיט. דאס האט געפירט דערצו אז פילע שפיטעלער האבן איינגעשטעלט טרענינג פאר דאקטוירים וויאזוי צו צופאסן די נאטיצן אז עס זאל קענען געליינט ווערן דורך יעדן איינעם צוגלייך.

דער נייער טויש קומט אין ליכט פון דעם 21סט יאר-הונדערט קעיר אקט' וואס איז אריבער אין קאנגרעס וועלכע מאדערניזירט מעדיקל רעקארדס אז זיי דארפן זיין עלעקטראניש און צוגענגליך אויף די אינטערנעט, אבער אצינד וועלן אויסער די מעדיקל רעקארדס, וועלכע נעמען אריין טעסט רעזולטאטן און אלגעמיינע

וואשינגטאן - אין די לעצטע חדשים איז אריין אין עפעקט א געזעץ וועלכע געבט ברייטערע צוטריט פאר פאציענטן צו זייערע מעדיקל רעקארדס, און דאס נעמט יעצט אריין אויך נאטיצן וואס דאקטוירים שרייבן - צומאל פאר זיך אליין - אויף צו האלטן קאנטראל אויף א פאציענט'ס צושטאנד. אזוי אויך קענען יעצט פאציענטן קריגן דירעקטע צוטריט צו רעזולטאטן פון סיי וועלכע טעסט, און דארפן נישט צוקומען צום דאקטאר עס צו פארלאנגן. א זאך וואס קען העלפן פאציענטן וועלכע ווילן הערן נאך א מיינונג פון א דאקטאר.

דאס געבן צוטריט פאר די נאטיצן פאדערט פון דאקטוירים צו שרייבן זייערע נאטיצן אין א קלארערע שפראך אז פאציענטן זאלן פארשטיין,

## געזונט און געשמאק

שטאפל: גרינג צייט אנצוגרייטן: 0:15	מאס: 8-10 פארציעס ביז צום טיש: 1:15	שטאפל: גרינג צייט אנצוגרייטן: 0:10	מאס: 20-25 פארציעס ביז צום טיש: 0:25	שטאפל: מיטל-גארטיג צייט אנצוגרייטן: 0:20	מאס: 10-15 פארציעס ביז צום טיש: 1:20
---------------------------------------	--	---------------------------------------	---	---	---



### ווארעמע נערהאפטטיגע קארטאפל-זופ

- נערהאפטטיגע זופ פאר סיי וועלכע געלעגנהייט
- באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:
- 1 גרויסע צוויבעל - צושניטן אין קליינע שטיקלעך
  - 4 קנאבל שטיקער - צורוקט
  - 8 קארטאפל - געשניטן אין באקסעלעך
  - 1 פונט מייערן - צוריקן
  - 2 לעפלעך קארן-סטארדזש
  - 1 לעפל "קאנסאמע" זופ-מיקס
  - זאלץ פאר טעם
  - א שפריץ שווארצע פעפער
  - וואסער



### "פלאפי-פאטעטא-לאטקעס"

- געשמאקע לאטקעס פאר א גאנץ יאר
- באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:
- 5 קארטאפל
  - 4 אייער - צושטויסן
  - זאלץ פאר טעם
  - שווארצע פעפער
  - 1/2 גלעזל מעל
  - 1/2 לעפלעך בעקינג-פאודער
  - אויל צו פרעגלן



### פאטעטא-קוגל

- געשמאקע טראדיציאנאלע פאטעטא-קוגל
- באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:
- 10 קארטאפל
  - 1 צוויבל
  - 6 אייער - צושטויסן
  - 1/2 גלעזל סעלצער
  - 1 גלעזל אויל
  - 1 לעפל זאלץ
  - 1/2 לעפל שווארצע פעפער

- אנווייזונגען:
- טוט אנהייצן דעם אויווען אויף 550
  - טוט אנהייצן די אויל
  - שיילט אפ די קארטאפל און צוויבל
  - צומאל די קארטאפל און די צוויבל און א "פור-פראסער" אדער בלענדער
  - מישט גוט אריין די אייער, זאלץ, פעפער, און סעלצער
  - לייגט איצט צו די הייסע אויל
  - גיסט עס אריין אין א 9/13 בעקעלע
  - באקט עס אפ אויף 550 - פאר א האלבע שטונדע
  - נידערט אראפ דער אויווען צו 350 און לאזט עס ווייטער באקן פאר נאך 30 מינוט

## קארטאפל



### טיפ

נאכן אפשיילן די קארטאפל, האלט די קארטאפל אין וואסער אז עס זאל נישט ווערן ברוין.

### אירע בענעפיטן:

מענטשן מיינען אז קארטאפל איז א אומגעזונטע מאכל, אבער אין פאקט איז קארטאפל רייך אין וויטאמינען. קארטאפל פארמאגט פייבער, פאטעזיום, ווייטאמין סי. און ווייטאמין ב-6. די אלע באשטאנדטיילן זענען געזונט פאר די הארץ.



# וואס טוט זיך אין שפיטאל

## שטודיע פון קאסטן פון פאציענטן פער-טאג אין שפיטאל: ניו יארק פון די טייערסטע

ניו יארק - א אויספירליכע שטודיע דורכגעפירט דורכ'ן קייסער אינסטיטוציע האט דורכגעפירט אן אנאליז וויפיל עס איז דער דורכשניטליכע קאסט פער-פאציענט פאר יעדן טאג וואס זיי געפונען זיך אין שפיטאל. דער שטודיע באטראכט וויפיל עס איז די קאסט פער-פאציענט אין דורכשניט אין אמעריקע און דאן אין יעדע איינע פון די פופציג שטאטן, און עס שטעלט זיך ארויס אז אין געוויסע שטאטן קאסט א פאציענט כמעט דאפלט ווי אין אנדערע.

דער שטודיע קוקט אויף די דריי קאטעגאריעס פון שפיטעלער. די וועלכע זענען אונטער די פארוואלטונג פון די רעגירונג אדער לאקאלע מוניציפאליטעט. די נאך-פראפיט וואוילטעטיגע שפיטעלער, און דאן די פאר-פראפיט שפיטעלער. און אויך אין דעם איז אינטרעסאנט אז אין געוויסע שטאטן זענען די קאסטן פון רעגירונג שפיטעלער פיל העכער ווי אינעם פריוואטן סעקטאר און אין אנדערע פיל נידריגער, אבער אינעם דורכשניט אין אמעריקע קאסטן די רעגירונג שפיטעלער מער.

די דורכשניט אין אמעריקע איז פאר רעגירונג אדער לאקאליטעטן שפיטעלער פער פאציענט \$2,372 און די נאך-פראפיט שפיטעלער זענען \$2,278 און די פאר-פראפיט זענען \$2,149. דאס נעמט אריין אלע קאסטן, מעדיצינען, דאקטוירים און אפערציעס. און עס שטעלט זיך ארויס אן אינטרעסאנטע בילד, צום ביישפיל אין מאנטאנא קאסט פער-פאציענט פער-טאג ארום \$529 אין א רעגירונג-אנגעפירטע שפיטאל, ווידעראום אין ארעגאן קומט די סכום אן צו \$4,168 א שטוינענדע חילוק.

ווען עס קומט צו ניו יארק קאסט פער-פאציענט פאר'ן סיסטעם די באדייטנדע סומע פון \$3,133 אין די רעגירונג-אנגעפירטע שפיטעלער, און ווידערום אין די נאך-פראפיט שפיטעלער קאסט עס אביסל ווייניגער, א קנאפע \$3,058 ביליגער פון ניו דזשערזי וואו עס איז איבער פיר טויזנט, אבער פיל טייערער ווי רוב שטאטן אין די פאראייניגטע שטאטן. אפילו אין די דערנעבנדיגע דעלעווער איז די קאסט פון א פאציענט אין א נאך-פראפיט שפיטאל בלויז ארום \$1,110 און אזוי אויך אין פילע אנדערע שטאטן.

דאס שטרייכט אונטער דעם פראבלעם פון דעם קאמפליצירטן אמעריקאנער העלט קעיר סיסטעם וואו די שפיטעלער זענען אנגעוויזן סיי אויף מעדיקעיד און מעדיקעיר און אזוי אויך אויף פריוואטע אינשורענס. די טוישן ווערן צוגעשריבן צו פארשידענע פאקטארן, אנגעהויבן פון רענט אין טייערע שטעט, הויכע לייבעליטי אינשורענס' אין געוויסע שטאטן און אזוי אויך די שטאפל פון די שפיטעלער און דאקטוירים. ★

ווערן אין זומער פון 2022 און דאן וועלן די יעצטיגע געביידעס איבערגעבויעט ווערן אין א פרישע פאזע פונעם פראיעקט.

אויסער דעם וועט דער נייער אפטיילונג האבן א טייל פאר א פסיכיאטרישע שפיטאל מיט ארום זעכציג בעטן, און נאך פארשידענע אפטיילונגען וועלכע אנטשפרעכן צו זיין גאר פארגעשריטן און אויסגעשטאט מיט די לעצטע מעדיצינישע טעכנאלאגיע און איינריכטונגען. ★

## 'מענטעפיורי' שפיטאל נעץ עפנט מאסיווע מולטי-מיליאן דאלערדיגע שפיטאל אין אפסטעיט ניו יארק

אבער דער הארץ אפערציע אפטיילונג איז ערווארטעט צו אנהייבן פונקציאנירן אין עטליכע חדשים ארום, און אנטשפרעכט צו זיין איינע פון די מערסט פארגעשריטענע קארדיאלאגישע צענטערן אין די אומגעגנט פון ניו יארק סיטי.

דער שפיטאל איז דער לעצטער אין א רייע פון ניו יארק סיטי שפיטעלער וועלכע עפענען פליגלן אין די 'האדסאן וועלי' און ספעציעל אין וועסטשעסטער, אריינגערעכנט ווייט פלעינס, דאס נעמט אריין אזעלכע שפיטעלער ווי 'קאלאמביע-פרעסבעטעריען' און 'נארטוועל' וועלכע האבן דארט געעפנט צענטערן אין די לעצטע יארן, און מאנכע באצייכענען דאס ווי א 'וואפן געיעג' צווישן די גרויסע שפיטעלער צו דאמינירן די העלט קעיר מארקעט אין אפסטעיט ניו יארק. ★

און 'עם-אר-איי' סקענס א.א.וו. און אזוי אויך אפטיילונגען פאר אויער-נאז-האלז, טיירייד, קאלארעקטאל, און הארץ אפטיילונגען.

קאנסטרוקציע אויף די געביידע האט זיך אנגעהויבן אין 2019 און דעם חודש האט די שפיטאל געפייערט די עפענונג פון דער הערליכער געביידע פון ניין שטאק מיט איבער 250 טויזנט סקווער פוס, און עס איז אין צוגאב צו אירע עקזיסטירנדע אפטיילונגען אין דעם קאמפלקס וואס אלעס אינאיינעם פארמאגט עס איבער 600 טויזנט סקווער פוס מיט צענדליגע אפטיילונגען, רוב פון זיי געביידעס וועלכע זענען געבויט געווארן אין די לעצטע צען יאר.

די אפציעלע עפענונג איז פארגעקומען מיט א פייערליכע צערעמאניע דעם פארלאפענעם יוני 7, און רוב אפטיילונגען זענען שוין אקטיוו,

ווייט פלעינס - דער ריזיגער שפיטאל נעץ 'מאנטעפיורי' - באזירט אין בראנקס - וועלכע פארפיגט אויף צענדליגע שפיטעלער און קליניקס אין ניו יארק האט געעפנט איר לעצטע פליגל אין ווייט פלעינס, ניו יארק. דער פראיעקט וועלכע האט אפגעקאסט א געשאצטע 272 מיליאן דאלער אנטשפרעכט צו ברענגן איינע פון די בעסטע שפיטעלער אין אפסטעיט ניו יארק מיט גאר הויכע סטאנדארטן.

דער שפיטאל טראגט דעם אפציעלן נאמען 'צענטער פאר פארגעשריטענע מעדיצין און אפערציעס' און איז ספעציאליזירט אין אפערציעס, טעסטס, און שטאלצירט מיט גאר פארגעשריטענע מעדיצינישע טעכנאלאגישע אפאראטן, און איז די ערשטע שפיטאל אין 'וועסטשעסטער קאונטי' צו צושטעלן 'פעט'

## 'קאני איילענד שפיטאל' וועט אריבערגיין מאסיווע איבערבויו און טוישן איר נאמען צו 'גינזבורג שפיטאל'

געלעזט דעם פראבלעם פון צוטריט דורך א סטעיט-או-די-ארט אמבולאנס עלעוועיטאר וועלכע ארבעט גאר פלינק צו ברענגן און טראגן פאציענטן, און אזוי אויך אנטשפרעכט זיי צו האבן גאר פארגעשריטענע אפערציע צימערן וועלכע וועלן דורכפירן אפערציעס מיט הילף פון ראבאטן און פארגעשריטענע טעכנאלאגיע.

דער בודזשעט פאר דעם מולטי-ביליאן דאלערדיגע פראיעקט וועט קומען פון נאנט צו א ביליאן דאלער אין הילפס-געלטער וואס דער שפיטאל האט געקריגן פון דער פעדעראלער הילפס אגענטור 'פיימע' צוליב שאדנס צו די געביידע דורכאויס האריקעין סענדי, און דער געביידע וועט געבויט ווערן מיט גאר הויכע זיכערהייטס סטאנדארטן צו ביישטיין מעגליכע פארפלייצונגען אין די צוקונפט, און צוליב די נאנטקייט צום וואסער וועט געבויט ווערן א פיר פסיגע מויער ארום דעם גאנצן קאמפוס.

"דער שפיטאל סערווירט נאנט צו 900 טויזנט איינוואוינער אין סאוט ברוקלין מיט ארום 400 בעטן, די נייע געביידע וועט שטעלן א מוסטער פון א פארגעשריטענע שפיטאל מיט נאך ארום אכציג פריוואטע צימערן" ליינט זיך א סטעיטמענט פון דעם שפיטאל איבער'ן געביידע וועלכע איז ערווארטעט צו פערטיג

אנטשפרעכט צו זיין די מערסט פארגעשריטענע און מאדערענע שפיטאל אין ברוקלין.

דער געביידע וועט אנטהאלטן א ריזיגע עמערדזשענסי אפטיילונג אויפ'ן צווייטן שטאק, און אנדערש ווי געווענליך ווען עמערדזשענסי רום'ס זענען אויפ'ן ערשטן שטאק האבן זיי

ברוקלין - דער 'קאני איילענד שפיטאל' - אויף 'אושען פארקוועי' נישט ווייט פון בארא פארק - וואס איז אונטער די נעץ פון 'ניו יארק פלאס' האט געמאלדן מאסיווע פלענער צו גענצליך איבערבויען איר יעצטיגע שפיטאל און אוועקשטעלן אן 11 שטאקע שפיטאל וועלכע



דער יעצטיגער געביידע פון דעם קאני איילענד שפיטאל, וועלכע גייט איצט דורך א גענצליכע, ביליאן דאלערדיגע רענאוואציע

# פעדעראלע רעגירונג אינוועסטירט אין אנטוויקלן דרייווערלאזע קארס פאר מענטשן מיט 'דיסעביליטיס'



דער געביידע פון דעם יו.עס. דעפארטמענט אוו טראנספארטאציע אין וואשינגטאן די. סי. וועלכע האט אינוועסטירט שווערע געלטער צו פארבעסערן דרייווערלאזע קארס

קאליפארניע - אין די לעצטע יארן זענען אלע טעכנאלאגיע ריזן, א שטייגער ווי טעסלא, גוגל און עפל, אין א געיעג צו אנטוויקלן קארס וועלכע דארפן נישט קיין דרייווער, אויך באקאנט אלס 'אויטאנאמישע' קארס, און מען האלט שוין גאר נאנט צו די צייט ווען דער דרייווער וועט קענען כאפן א דרימל ביים רעדל און דער קאר וועט פארן זעלבסטשטענדיג.

אבער פעדעראלע באאמטע האבן אויסגעדריקט זארג אז די וועלכע פראגראמירן און אנטוויקלן די טעכנאלאגיע נעמען נישט אריין אין באטראכט די אייגענטארטיגע געברויכן פון מענטשן וואס זענען פיזיש באגרעניצט, און עס קען אנקומען צו א מצב אז די וועלכע דארפן דאס האבן די מערסטע וועלן נישט קענען געניסן פון די פארגעשריטענע טעכנאלאגיע.

דעריבער האט די פעדעראלע 'טראנספארטאציע דעפארטמענט' צוגעשטעלט א 'גרענט' פון דריי הונדערט טויזנט דאלער פאר פארשער און טעכנאלאגיע פירמעס צו אינוועסטירן אין אנטוויקלן טעכנאלאגיעס וועלכע זאלן ביייהילפיק זיין פאר מענטשן מיט 'דיסעביליטיס' אז זיי זאלן זיך אויך קענען באנוצן מיט די דרייווערלאזע קארס ווען די צייט קומט און מאכן די קארס מער פראקטיש פאר זייער באנוץ.

אויסער דעם האט דער רעגירונג פארשפראכן א באלוינונג פון צוויי מיליאן דאלער פאר די פירמע וועלכע וועט ערצייגן די בעסטע דרייווער פון אזא קאר פאר מענטשן מיט באגרעניצונגען, און עטליכע פירמעס

## פרישע אויפדעקונג איבער די שעדליכקייט פון רויעך וואס מען האט נישט געוואוסט ביז היינט

36 זייט

אלערגישע רעאקציעס אזוי ווי אסטמא א.ד.ג. אבער די פרישע שטודיע זאגט אז די רויעך פון וואלד פייערן זענען פיל מער קאמפליצירט צו פארשטיין.

ביים אונטערזוכן די רויעך מיט טעכנאלאגישע מעטאדן שטעלט זיך ארויס אז אין די רויעך זענען פארהאן טויזנטער מיקראסקאפישע אפפאל פון באקטעריע, פאנגוס, און ארגאנישע באשטאנדטיילן וואס קומען פון געוואוקסן און אויך פון בעלי חיים וואס ווערן פארברענט אין די מיליאנען אין אזעלכע פייערן, און טראץ דעם וואס זיי ווערן פארברענט זענען נאך די באקטעריע 'אקטיוו' און קענען ברענגען אנצידונגען און אנשטעקיגע מחלות פון בעלי חיים צו מענטשן. ביז היינט איז געווען אנגענומען אז די הויכע היצן פארניכטן די באקטעריע אבער עס שטעלט זיך ארויס אז פילע סארטן באקטעריע לעבן איבער די פייערן און געוויסע סארטן מערן זיך אפילו אין די רויעך און קענען פליען הונדערטער מיילן ווייט, ספעציעל באקטעריע וואס קומען פון 'פונגא' געוואוקסן (די משפחה פון שוועמלעך וואס נעמען אריין מיליאנען סארט געוואוקסן, פילע פון זיי גאר שעדליך) וואס קענען ברענגען 'פאנגוס' אינפעקציעס ביי מענטשן.

וויסנשאפטלער זאגן אז מען זעט א העכערע ראטע פון אינפעקציעס און פאנגוס פראבלעמען אין ערטער וואס האבן וואלד פייערן, און טראץ וואס עס איז נאכנישט באשטעטיגט איז פארהאן א הויכע מעגליכקייט איבער א דירעקטע פארבינדונג צווישן די צוויי.

די סארט קארס סיי פראקטישער און סיי מער פארזיכערט פאר מענטשן וואס זענען באגרעניצט מיט'ן זען, הערן, באוועגונג און אזוי ווייטער.

איינע פון די פירמעס זאגט אז טראץ וואס פולשטענדיג דרייווערלאזע קארס קען נאך נעמען ארום צען יאר ביז עס גייט אריין אין באנוץ וועלן פילע פון די סארט טעכנאלאגיע קענען גענוצט ווערן אין יעצטיגע קארס צו קאנטראלירן אנדערע פונקציעס, ווי למשל די עירקאנדישאן אדער סאונד סיסטעם, און עווענטועל אינטעגרירט ווערן אין די אויטאנאמישע קארס ווען זיי גייען ארויס אויפ'ן מארקעט.

זענען אין א געיעג צו קריגן דעם באלוינונג, דאס נעמט אריין למשל: ערצייגן א טעכנאלאגיע אז מען זאל נישט דארפן נוצן די הענט אדער קנעפלעך און מען זאל קענען קאנטראלירן דעם קאר נאר מיט'ן נוצן דעם קול, א זאך וואס איז וויכטיג פאר בלינדע אדער די וועלכע קענען נישט נוצן די הענט. אזוי אויך האט איין פירמע געצייגט א פראטא-טיפ פון א קאר וועלכע ארבעט אינאיינעם מיט'ן ווילטשעיר און טעכנאלאגיע וועלכע איז צוגעפאסט פאר מענטשן וואס הערן שווער, ווי למשל אז דער זיך זאל ציטערן אלס אן אלארם און נאך פארשידענע אזעלכע געדאנקן וועלכע מאכן

## א בליק אריין אין דעם נייעם המספיק וועי אונזערהיים

36 זייט

זאך וואס מען האט אליינס געמאכט.

אין א צימער פון קליינע קינדער וועט מען אפט טרעפן הענגען די אלף בית וואס זיי האבן געמאכט אין חדר אדער שולע, ביי גרעסערע וועט אפט דער גאנצער צימער זיין געפארבט אין א קאליר וועלכע זיי האבן ליב. בילדער פון זייער פאמיליע. דער גאנצער ארום, די גאנצע אטמאספערע שרייט: דאס איז מיינס. דאס איז מייין פלאץ. מייין היים!

און דאס איז פונקטליך וואס דער נייער המספיק וועי אונזערהיים איז. א היים פאר יעדן איינוואוינער, אין וועלכע זיי קענען זיך אויסדרוקן, ארויסברענגען זייער אינדיוידואליטעט. אין וועלכען זיי קענען שפירן אז דא געהער איך, דא וויל איך זיין.

און דערפאר טאקע איז דער גאנצער היים אויסגעשטעלט געווארן מיט פיל מער פריוואטקייט ווי א געווענליכע "גרופ האוס", ווייל דאס איז אויסגעשטעלט געווארן לויט דעם אייגענארטיגן המספיק מאטא, מיט דעם יחיד אין מח, וואס דארף דער יחיד, וויאזוי קען מען אים מאכן שפירן ווי א מענטש.

דאס נעמען א פשוטער 'גרופ האוס', פון

פון זיי שפירט אז 'דאס איז זייער היים' - זיי ווילן אז דאס זאל זיין זייער היים" האט זי אויסגעפירט.

מיט א פארגרעסערטע שטאב האבן זיי פיל מער צייט זיך אפצוגעבן מיט יעדן איינעם באזונדער. דאס האט געברענגט אז יעדער

בצער קודר ויגון משתתפים  
אנו בזה בצערם של

### מרת שטייף תחי

דירעקטאר, עי.בי.עי. פראגראם,  
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וכל המשפחה הרוממה, היושבים  
בעמק הבכא על פטירת אביה  
מו"ה בניציון בן נח (ליכטער) ע"ה  
שנלב"ע

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

החותמים בדמע,  
המספיק

## ניחום אבלים

וּכְבִּית בְּרַבְּנֵינוּ:

# א בליק אריין אין דעם נייעם המספיק וועי אונזערהיים, וועלכע געבט יעדן איינוואוינער דעם היימליכן געפיהל אז דאס איז באמת זיין ווארימער היים

המספיק אוו אראנדזש קאונטי האט גענצליך איבערגעמאכט דעם געוועזענעם דינוב אונזערהיים, צוטיילט אויף פיר באזונדערע אפטיילונגען, וועלכע טוט דינען נישט סתם אלס א הויז, נאר אלס א היים

עס איז נישט פארהאן נאך אזא טייערע זאך אין דעם לעבן פון א מענטש, ווי זיין אייגענע היים. ווען מען זאגט אויף איינעם אז ער איז היימלאז, קומט גלייך ארויף אין מוח א גאר שטארקע רחמנות געפיהל, ווייל איינער וואס האט נישט קיין היים האט נעבעך גארנישט. צומאל קומט עס נאך באגלייט מיט דעם געדאנק פון אן אפגעריסענעם שלעפער זיצנדיג ביים ווינקל פון א גאס, אדער שלאפנדיג צוגעדעקט מיט באקסעס ערגעץ אונטער אן אווערפעס פון א הייוועי.

דאס איז דער בליק וואס מענטשן האבן אויף א היימלאזן מענטש. אבער אז מען קלערט אריין אביסל טיעפער, וועט מען זעהן אז עס איז בכלל נישט אזוי. פילע מענטשן האבן הייזער, זיי האבן דירות וואו זיי וואוינען, צו וועלכע זיי קומען צוריק

יעדן טאג נאך די ארבעט, אדער נאך חדר, ישיבה, שולע, אאוו; זיי קומען אהין יעדע נאכט שלאפן, און אפילו עסן. אבער פארט זענען זיי היימלאז. ווייל די מענטשן פארמאגן טאקע א הויז, א וואוינונג, אבער נישט קיין היים.

א הויז און א היים זענען צוויי גענצליך באזונדערע זאכן. זיי זענען לגמרי אנדערע באגריפן. בשעת א הויז טוט באצייכענען א פיזישער מקום, א געביידע געבויט פון שטיין אדער האלץ, וואו עס געפונען זיך מעבל און עסן, אן ארט געאייגענט פאר א מענטש זיך איינצוארדענען דארט זיין וואוינונג; טוט אבער א היים באצייכענען אינגאנצן עפעס אנדערש. א היים מיינט א ווארימער מקום, אן ארט צו וועלכען דער מענטש קען קוים ווארטן צוריק צו קומען. אן ארט וואו דער

מענטש שפירט זיך זיכער און באקוועם. אן ארט נאך וועלכען א מענטש בענקט זיך, וואו דער מענטש שפירט: "דאס איז מיין 'היים', מיין מקום, מיין פלאץ". דא שפיר איך זיך גוט, דא וויל איך זיין. אפגעזעהן פון די גרויסקייט, אדער שיינקייט פון דעם האלצערנעם, אדער שטיינערנעם 'הויז'.

אט דאס מיינט א היים!

און טאקע אט דאס טוט המספיק צושטעלן אין אירע גרופ היימען, פאר די וועלכע האבן די זוכ' צו וואוינען דארט. נישט סתם א הויז, וואו מען קען קומען זיך אראפלייגן דעם זעקל ביינער, אדער אפילו עסן א מאלצייט צו דער זעט. אינגאנצן נישט; דא רעדט מען פון א ווארימע היים. א היים וואו יעדער איינוואוינער ווייסט אז דא באקומט ער א ווארימער שמיכל, א הארץ וואס האט זיי ליב, וואס זארגט זיך פאר זיי, וואס געבט זיי זיכערקייט און זוכט זייער טובה און זייער גוטס.

אזוי אויך איז א היים דער מקום וואו א מענטש זוכט זיך אויסצודרוקן זיין "זיך". ארויסצואווייזן אז ער איז א מענטש, אן אינדיווידועל, א יחיד, אן אייגענארטיגע בריאה אין דעם באשעפערט וועלט. דעם אויבערשטנס קינד, זיין בן יחיד.

דערפאר וועט איר זעהן אין הייזער פון מענטשן גאר מערקוירדיגע זאכן. נישט דוקא שיינע בילדער און מעבל, אבער יא זאכן וועלכע זענען אן אויסדרוק פון זיין אייגענארטיגקייט. בילדער פון 'זיך', בילדער וואס דער מענטש האט געמאלן, א פאזל וואס מען האט אליינס צוזאמגעשטעלט, א שיינע

זייט 35



- 1 עס איז געזונט פאר די קישקע
- 2 העלפט מיט רוקן ווייטאג און ביינער ווייטאג
- 3 פארמאגט אנטי-אינפלעמאציע בענעפיטן
- 4 העלפט פאר א געזונטערע הויט און נעגל
- 5 העלפט פארשטערקערן די ביינער
- 6 איז געזונט פאר'ן אימיון סיסטעם
- 7 באשיצט וויכטיגע מוסקלן און טישו
- 8 איז געזונט פאר'ן בלוט צירקולאציע
- 9 רייניגט אויס די לעבער
- 10 העלפט לינדערן אלערגישע רעאקציעס


## פרישע אויפדעקונג איבער די שעדליכקייט פון רויעך וואס מען האט נישט געוואוסט ביז היינט



וואלדפייערן אין קאליפארניע, אן אנשיקעניש וועלכע ברענגט אן שווערע מחלות

**קאליפארניע** - עס איז נישט קיין נייעס אז רויעך איז נישט געזונט פאר די לונגען, עס מאכט שווער דאס אטעמען און קען ברענגען פראבלעמען פאר די לונגען, אבער וויסנשאפטלער זאגן אז פרישע שטודיעס צייגן אז רויעך פון וואלד פייערן איז פיל מער אומגעזונט ווי מען האט געוואוסט ביז היינט און קען מעגליך ארומטראגן וויירוסן און אנשטעקיגע מחלות אויף א מאסיווע פארנעם. אין די לעצטע יארן זעט מען מער און מער וואלד פייערן אין אמעריקע, ספעציעל אין שטעט ווי קאליפארניע וואו דאס איז א יערליכע

ערשיינונג, דעריבער האבן פארשער זיך גענומען צו די ארבעט צו בעסער פארשטיין די עפעקט וואס די פייערן האבן אויף די געזונט פון די מיליאנען מענטשן וואס זענען אויסגעשטעלט דערצו. ביז היינט איז געווען אנגענומען אין די מעדיצינישע וועלט אז די סכנה פון רויעך איז די פיצעלע באשטאנדטיילן פון פארברענטע האלץ וואס זענען אזוי קליין אז עס גייט אריין אין די לונגען און קען מאכן קאמפליקאציעס, ברענגען זייט 35



**Hamaspik HomeCare**  
*Legendary Support, Extraordinary Care*

**1.855.HAMASPIK**  
 info@hamaspikcare.org  
 www.hamaspikcare.org

**OUR SERVICES INCLUDE:**

<p><b>Home Health Aides</b></p> <p>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.</p>	<p><b>CDPAP</b></p> <p>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!</p>	<p><b>Service Area</b></p> <p>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.</p>
--	---	---

HAMASPIK HOMECARE - BRINGING HOMECARE HOME