

נייעס און אנאליזן איבער
געזונטהייט און די אגענטור

FEBRUARY '22 • ISSUE NO. 198 • תשפ"ב • אדר א'

המספיק גאזעט



אינספיראציע

ניר טראנספלאנט

אין ציפערן

המספיק אנקעטע

99 שלעכטע נייעס, די צייט פליעט
גוטע נייעס, איר זענט דער פילאט

21,656

אמעריקאנער פאציענטן האבן
אין 2020 געקריגן א ניר

92,036

אמעריקאנער פאציענטן זענען אין 2020 געווען
אויף די ווארט-ליסטע פאר א ניר טראנספלאנט

האט איר מנדב געווען א ניר?
א: יא; ב: ניין.

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

המספיק נייעס

די סמעטענע

דערהויבענער מעמד קביעות מזוזה אינעם נייעם בנין פון המספיק סקול דערקוויקט עלטערן און באזוכער צוגלייך



די המספיק סקול וואו די
קינדער באקומען גאר
א הויכן שטאפל פון
חינוך, געפונט זיך אין
דעם נייעם בנין אויף 926
בעדפארד עוועניו, אין
ניי-ויליאמסבורג

זייט 08 <<

צום געזונט

02 פלאן צו ערזעצן 911 מיט
988 ווען עס האנדלט זיך פון
גייסטישע פעלער אין ניו יארק

06 אויפדעקונג קען פירן צו איבונגען
רעקאמענדאציעס באזירט אויף
א בלוט טעסט

20 עף-די-עי באשטעטיגט צו
אויטמאטיש אויסטוישן אינסולין
פאר גענערישע ווערסיע

המספיק

17 מסיבה אין ישיבת תורה וחסד
שע"י המספיק און ראקלענד
לכבודן באנייען די תפילין פאר
צוויי חשוביע תלמידים

36 תלמידי ישיבת תורה וחסד שע"י
המספיק און אראנדזש קאונטי
אין כ"ף גלזטן פרי בעקעריי

פארשידענס

11 ארעגאנא

30 גוף אין געזונט - מייגרעין

המספיק נייעס

געזונטהייט נייעס

ערשטמאליגער שבת אפגעראכטן דורך 'נועם', דער נייער פראגראם דורך המספיק ראקלענד קאונטי

זייט 07 <<

געזונטהייט נייעס

אמעריקאנער מיליטער ארבעט מיט פארשער אויף אן 'לעבעדיגע פארמאסי' אימפלענט

זייט 20 <<



דאקטוירים ווארענען: עלעקטראנישע
ציגארטעלעך איז כמעט די זעלבע
שעדליך ווי ציגארטעלעך

זייט 33 <<

געזונטהייט נייעס

פלאן צו ערזעצן 911 מיט 988 ווען עס האנדלט זיך פון גייסטישע פעלער אין ניו יארק



נייער פלאן לויטעט אז עס וועט געשאפן ווערן א נייער עמירדזשענסי האטליין פאר גייסטישע געזונט פראבלעמען - אנשטאט רופן 911 וועט מען רופן 988

פאציענטן געפירט ווערן צו עמערדזשענסי גייסטישע אנשטאלטן אנשטאט צו א געווענליכע עמערדזשענסי רום. דער אינציאטיוו ווערט געפירט דורך געזעצגעבער אינאיינעם מיט'ן אפיס או מענטל העלט' - או-עס-עישט - אין אלבאני, און עס איז אנגעוויזן געווארן אז עס זענען שוין דא די נויטיגע פעדעראלע פאנדן דערפאר וויבאלד א טייל פון די פעדעראלע סטימולוס געלטער זענען 'עירמארקד' (דעזיגנירט) פאר גייסטישע הילפס אינציאטיוו, און דער פלאן געניסט דעריבער פון שטארקע מאמענטום אין אלבאני.

אן עמערדזשענסי רום וואו מען האט נישט אלעמאל די מעגליכקייט זיי צו העלפן און עס קען צומאל נאך ארגער מאכן, און אזוי אויך האבן נישט די אמבולאנס שטאב די נויטיגע טרענירונג צו באהאנדלען אזעלכע פעלער און זיי דארפן דעריבער האבן פאליצייאישע הילף וואס מאכט עס נאך ארגער. אין די טעג איז אין אלבאני באשטעטיגט געווארן א נייער געזעץ דורך צו טוישן דעם עמערדזשענסי נומער פאר גייסטישע קריזיסן, פון 911 צו 988, און דער רוף וועט אנקומען צו ספעציעל טרענירטע 'אשושול וואוקערס' מיט עקספערטיז, און אזוי אויך וועלן די

אלבאני - אין די לעצטע יארן מיט די אוישפטייג פון די אנערקענונג איבער דעם פראבלעם פון גייסטישע מחלות פרובירן די אינסטאנצן צו טרעפן א וועג צו פארמיידן די אומנויטיגע קאנפראנטאציעס וואס מאכט זיך אפט צווישן פאליציי אפיצירן און גייסטיש קראנקע, אזעלכע אינצידענטן קענען לייכט ארויסגיין פון קאנטראל און צומאל אויך פירן צו א טראגישע ענדע, ווי פילע געדענקן נאך דעם פאל מיט גרעון באש ע"ה אין בארא פארק מיט איבער צוואנציג יאר צוריק וואס האט געברענגט שטארקע אויפברויז און פראטעסטן אין די בארא פארקער גאסן.

עס ווערט געשאצט אז אין צענדליגע פעלער יערליך ווערן גייסטיש אומסטאבילע מענטשן געשעדיגט אדער אומגעברענגט ח"ו דורך פאליציי אין אמעריקע, און עס זענען אין די לעצטע יארן אויפגעברענגט געווארן פארשידענע אינציאטיוו וויאזוי דאס צו אדרעסירן, אבער דערווייל מיט גאר קנאפע הצלחה. אין ניו יארק אליין זענען אריינגעלייגט געווארן הונדערטער מיליאנען דאלארן צו אדרעסירן דעם פראבלעם, אבער די צאל אינצידענטן איז נישט אראפגעגאנגען.

אזוי אויך זאגן עקספערטן אז ווען מענטשן האבן א פאל פון א גייסטישע קריזיס קענען זיי נישט רופן 911 וויבאלד מען פירט געווענליך אפ דעם פאציענט צו

גייענדיג צום דרוק

דער ניו יארק פרעסביטעריען שפיטאל איז געקרוינט געווארן אלס דער סאמע בעסטער שפיטאל אין די וועלט פאר מח אפעראציעס דורך דעם 'ניוסוויק' זשורנאל. אזוי אויך זענען צוויי אנדערע ניו יארקער שפיטעלער - מאונט סיני און מעמאריעל - ארויסגעקומען צווישן די צען בעסטע אין די וועלט.

דער ריזן דראג סטאר נעץ 'וואלגרינס' האט געמאלדן אז זי וועט טרענירן צענדליגע טויזנטער פון אירע ארבעטער אין 'מענטל העלט עמערדזשענסי' אז מענטשן וואס גייען אריבער א גייסטישע קריזיס זאלן קענען אריינגיין אין סיי וועלכע פון זייערע לאקאלן און קריגן ערשטע הילף.

מאונט סיני שפיטאל האט געמאלדן אז זי וועט עפענען א ספעציעלער צענטער פאר הויט פראבלעמען. דער נייער צענטער וועט אויפנעמען פילע פון די גרעסטע הויט עקספערטן און וועט זיך פארנעמען מיט פארש ארבעט און אזוי אויך באהאנדלען הויט פראבלעמען ווי עקזימע און דאס גלייכן.

די עף-די-ע-י האט פאררופן א ריקאל אויף צוויי פאפולארע בלוט דרוק מעדיצינען נאכדעם וואס עס שטעלט זיך ארויס אז זיי האבן א ריזיקע פון ברענגען יענע מחלה ל"ע. די צוויי מעדיצינען - וועלכע ווערן פראדוצירט דורך די דראג פירמע לופין - זענען 'אירבעסארטאן' און 'אירבעסארטאן היידראקלאטיאזיד'.

דער מיסטעריע ארום דעם 'האזאנא סינדרום' האלט אן נאכדעם וואס איבער צוויי הונדערט אמעריקאנער דיפלאמאטן ארום די וועלט בארייכטן די זעלבע סימפטאמען וואס דיפלאמאטן אין קובא, דאס נעמט אריין צומיטשקייט און קאפ-ווייטאג. דערווייל ווייסט מען נישט די אורזאך דערפאר.

א נירס אין טעקסאס איז פאראורטיילט געווארן אויף פיר מארד קלאגעס נאכדעם וואס עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז ער האט געגעבן 'לופט אינדזשעקשאנס' פאר פיר פאציענטן נאכדעם וואס זיי זענען אריבער א הארץ פאעראציע. די לופט האט בלאקירט זייערע אדערן און געפירט צו זייער טויט.

דער דירעקטאר און קאנטראקט פון ניו יארק סיטי העלט פלאס' שפיטאל יודזשין ראבערטסאן איז געפונען געווארן שולדיג אין קארופציע קלאגעס פארן מיסברויכן רעגירונגס געלטער פון די שפיטאל סיסטעם. לויט די קלאגע האט ער גענוצט ארום 64 טויזנט דאלער פאר אייגענע געברויכן.

דער 'ניוסוויק' זשורנאל וועלכע שטעלט ארויס ליסטעס פון די בעסטע שפיטעלער אין אמעריקע האט צום ערשטן מאל געשטעלט דעם 'בעלווי' שפיטאל אלס איינע פון די צוואנציג בעסטע אין אמעריקע ווען עס קומט צו 'פיזישע ריהעביליטאציע' דאס נעמט אריין פיזישע טעראפי און ספיט טעראפי.

שלאפלאזיקייט אין מיטל-יעריגע עלטער העכערט ריזיקע פון דעמענציע

פארשט דעם פארבינדונג צווישן דימענציע און שלאפלאזיקייט, אבער ביז יעצט זענען געווען חילוקי דעות אין די מעדיצינישע וועלט אויב די שלאפלאזיקייט איז א טייל פון די סימפטאמען פון דימענציע, אבער די פארשער אין דעם שטודיע זאגן אז ווארשיינליך איז דאס פארקערט, עס איז נישט די דימענציע וואס ברענגט די שלאפלאזיקייט, נאר די מאנגל אין שלאף וועלכע טוט ביישטייערן צו דעמענציע. איינער פון די פארשער ערקלערט די טעאריע ארום דעם פארבינדונג: "די פראצעדורן אין מח וועלכע ברענגען דימענציע, די אנלייגעניש פון פראטאין און קאלציום אינעם מח, הייבן זיך שוין אן מיט ארום 15-20 יאר פאר עס קומען ארויס די סימפטאמען, ווען מען שלאפט ווערט אונזער מח געשווענקט, אבער אז מען האט צו ווייניג שלאף קען דער מח נישט אניאגן זיך צו שווענקען און מיט די יארן לייגט זיך אן קאלך וואס ברענגט דימענציע."

דער שטודיע, וואס איז דורכגעפירט געווארן אין ענגלאנד, איז איינע פון די ברייטסטע שטודיעס אין דעם פעלד און נעמט אריין איבער אכט טויזנט מענטשן וועמען מען האט נאכגעפאלגט פאר 25 יאר צו דערגיין אויב עס איז דא א פארבינדונג צווישן שלאפלאזיקייט אויף דער עלטער און דעמענציע, און די געפינסן צייגן אז די וועלכע שלאפן ווייניגער ווי זעקס שעה זענען מיט ארום 30 פראצענט מער אויסגעשטעלט צו אנטוויקלען דימענציע אין די שפעטערדיגע יארן. עס איז נישט די ערשטע שטודיע וועלכע

לאנדאן - אויב זענט איר אין אייערע פופציגער יארן דארפט איר נאכנישט זיין באזארגט איבער דעמענציע אין די עלטערע יארן, אבער צווישן די אנדערע זאכן וואס איר קענט טון צו זיין א 'חכם הרוואה את הנולד' איז מאכן איבונגען, עסן געזונט, און אצינד צייגט א שטודיע אז די סאמע וויכטיגסטע איז, צו שלאפן גענוג. לויט די לעצטע שטודיע זענען מענטשן וואס שלאפן ווייניגער ווי זעקס שעה א נאכט אין זייערע פופציגער יארן פיל מער אויסגעשטעלט צו ליידין פון דעמענציע אין זייערע זיבעציגער יארן.



שלאפן גענוג איז זייער וויכטיג פארן געזונט. נייע גרונטליכע שטודיע צייגט אז שלאפן צו ווייניג קען ברענגען דעמענשע אין די שפעטערע יארן

די פארשער האבן זיך באנוצט פאר זייער שטודיע מיט רעקארדס פון די בריטישע רעגירונג פאר איינגעשטעלטע אין די רעגירונג וועלכע האבן אנטייל גענומען אין א ספעציעלער פראגראם אנגעהויבן מיט ארום פערציג יאר צוריק, די באטייליגטע האבן רעקארדירט אלע זייערע געזונטהייט דעטאלן, אריינגערעכנט זייער דייעטע און וויפיל זיי שלאפן.

טריי קאונטי קעיר באווייזט דאס אוממעגליכע, ווען קליענט באקומט קאוויד וואקסין ביי זיך אין שטוב

צוזאמענארבעט פון ראקלענד קאונטי לעגיסלאטור, אינאיינעם מיט טריי קאונטי און רפואה העלט צענטער

פאר וועמען עס האט גענומען נישט מער פון צוויי טאג צוריק צו קומען צו אים מיט די בשורה אז דער פייזער וואקסין איז שוין יעצט דא און עס ליגט גרייט ביי זיי, און אויב די פאמיליע וויל קען מען שוין אריבערשיקן איינעם צו געבן דעם איינשפריץ.

אזוי ווי די מאמע האט אבער שטארק דורכגעטוהן דעם נושא און זי האט געגלייבט אז פאר איר זון וועט זיין די בעסטע צו באקומען דעם מאדערנא וואקסין, האט ר' יחיאל אנגעפרעגט ביי רפואה ווי לאנג עס וועט דארפן נעמען ביז דער קליענט וועט קענען באקומען דעם מאדערנא וואקסין.

"נאך א וואך", האט דער רפואה מענעדזשער געענטפערט. נאכ'ן דורכרעדן דעם ענין מיט די עלטערן, האבן זיי באשלאסן צו ווארטן. מען האט שוין געווארט אזוי לאנג, בעסער צו ווארטן נאך א וואך אבער באקומען דאס וואס איז בעסער פאר אים.

פונקט איין וואך שפעטער האט א נירס פון רפואה העלט צענטער אנגעקלאפט אויפן טיר פון דעם יונגעראמאן, מיט'ן וואקסין אין די האנט. מיט גרויס שמחה האט די פאמיליע אנטפאנגען די נירס וועלכע האט טאקע אויסגעפירט די שליחות און געגעבן דעם אינגערמאן זיין וואקסין, וועלכע וועט, בעז'ה, העלפן אים באשיצן פון דעם שרעקליכן קאוויד ווירוס, וועלכע קען זיין גאר מסוכנ'דיג פאר איינעם מיט זיינע געזונט פראבלעמען.

פון אנהייב ביד'ן סוף, האט די גאנצע פראצעדור גענומען בס"ה דריי וואכן, אריינגעמערקט די אומגעהויערע כוחות פון טריי קאונטי קעיר, אינאיינעם מיט א געטרייען עסקן וועלכער דינט דעם ציבור אויף יעדן מעגליכן אופן.

די אפעראציע האט ווידער אויפגעוויזן אז טאקע אין דבר העומד בפני הרצון, אדער ווי די וועלט זאגן, נויט ברעכט אייזן. אין דעם פאל האט עס טאקע געבראכן. די נויט פון דעם קליענט, אינאיינעם מיט דירצון פון טריי קאונטי קעיר, האבן אויפגעבראכן די אייזערנע טירן וועלכע די קאונטי העלט דעפארטמענט האט געהאט צוגעשפארט אויף דעם אינגערמאן, אז ער קען נישט באקומען א וואקסין, צוליב זיין שווערן מצב וואס האלט אים איינגעשפארט אין שטוב, און האט אויפגעפונט די טויערן פון די אידישע הערצער פון רפואה העלט צענטער, וועלכע האבן טאקע יא פארשטאנען דעם נויטווענדיגקייט פון די סיטואציע און זיך צוגעשטעלט דערצו.



ר' יחיאל האט שנעל איינגעזעהן אז אויפן גראדן וועג וועט דאס נישט גיין. די גראדע מעכלעך וועלן נישט טוישן פון זייערע פארשריפטן, אפילו ווען דאס קען מיינען צו ראטעווען יענעם לעבן.

די קומענדיגע טעלעפאן רוף פון ר' יחיאל איז געווען צו ר' אהרן בנציון ווידער הי"ו, ראקלענד קאונטי לעגיסלאטור, אין וועמענס דיסטריקט דער קליענט וואוינט, און וועמענ'ס הארץ איז סתם אזוי אפן אלעמאל צו העלפן יעדן מענטש וואס שטרעקט נאר אויס די האנט צו אים.

אצינד האט ר' אהרן בנציון זיך געוואנדן צו די באקאנטע רפואה העלט צענטער, די מעדיצינישע קערפערשאפט וואס שטייט אונטער די פארוואלטונג פון שיכון סקווירא, וועלכע איז שטארק באקאנט מיט איר ערשטקלאסיגע מעדיצינישע סערוויס. ר' אהרן בנציון האט במשך די יארן אנגעקניפט גוטע באציאונגען מיט די ראשי הקהילה אין שיכון סקווירא, און אזוי אויך מיט די פארוואלטער פון די רפואה העלט צענטער, און אצינד האט ער זיך געוואנדן צו זיי און געבעטן ארויסצוהעלפן אין דעם אויסנאמ'ס פאל.

עטליכע טעג שפעטער האט ר' יחיאל באקומען דעם פרייליכן טעלעפאן רוף פון ר' אהרן בנציון אז רפואה האט זיך צוגעשטעלט צום צו השעה, זיי האבן דערהערט דעם ווייטאג פון דעם יונגער מאן און זיינע עלטערן און זיי זענען גרייט אראפצושיקן א נירס צו וואקסין דעם קליענט.

ר' אהרן בנציון האט פארבינדן ר' יחיאל'ן מיט איינעם פון די מענעדזשערס פון רפואה,

וואקסין. יעצט האט זיך אנגעהויבן די שווערע ארבעט צו אראנזשירן אז דער יונגעראמאן זאל טאקע באקומען דעם וואקסין.

עס זאגט זיך אפשר גרינג, אבער מען דארף געדענקען אז דער מענטש קען נישט ארויסגיין פון שטוב, וואס מיינט אז דער וואקסין דארף געברענגט ווערן צו אים אהיים, אינאיינעם מיט א נירס וועלכע קען אים דאס געבן.

ר' יחיאל טייכמאן, א קעיר מענעדזשער סופערווייזער אין טריי קאונטי קעיר'ס ראקלענד ביורא, האט באקומען דעם טעלעפאן רוף פון די עלטערן, מיט די בקשה צו ערלעדיגן דעם וואקסין איינשפריץ פאר דעם קליענט, וועלכער ציילט זיך צווישן ר' יחיאל'ס פילע קעיסעס.

ר' יחיאל האט געוואוסט אז די העלט דעפארטמענט פון ראקלענד קאונטי טוט וואקסין'ן מענטשן אומזינסט, און האט זיך דעריבער געוואנדן צו זיי, בעטנדיג אז זיי זאלן אראפשיקן א נירס צו געבן דעם וואקסין פאר דעם קליענט, וויבאלד זיין געזונט צושטאנד ערלויבט אים נישט צו קענען אליינס אראפקומען עס צו באקומען.

די קאונטי העלט דעפארטמענט האט אבער מודיע געווען פאר ר' יחיאל'ן, אז זיי טוען נישט צושטעלן היים סערוויס וואקסיןאציע, אפילו אין אזעלכע אויסנאמליכע פעלער. "איים סארי", האט יענער געזאגט, "אבער איך קען אייך נישט העלפן".

אבער ווי מיר האבן אייך שוין דערציילט, האבן די עלטערן אויפגעסיינט זייער זון מיט טריי קאונטי קעיר פאר א סיבה. ווייל זיי האבן געוואוסט אז טריי קאונטי שטעלט זיך נישט אפ ווען מען הערט א ניין. און דאס האט זיך יעצט, צום וויפילטן מאל, איבערגעצייגט.

די ספרים הקדושים זאגן אז אין דבר העומד בפני הרצון (פילע ברענגען דאס בשם חז"ל, אבער עס איז נישט דא א חז"ל מיט דעם לשון. אין זוהר הק' שטייט אן ענליכער געדאנק, אבער דער לשון ממש ווערט דערמאנט צום ערשטן מאל אין חסיד'ישע ספרים). קיין שום זאך קען נישט אפהאלטן דעם מענטש אויב וויל ער באמת אויספירן עפעס. און טריי קאונטי קעיר האט גוט אפגעלערנט דעם דאזיגן מאמר, ווייל ביי זיי איז טאקע נישט דא אזא מין זאך ווי אננעמען א ניין ווען זיי ווילן עפעס אויספירן פאר די געזונט און תועלת פון זייערע קליענטן. דאס איז געקומען צום אויסדרוק נאכאמאל אין די לעצטע וואכן, ווען טריי קאונטי קעיר האט אנגעוואנדן אלע מיטלען צו העלפן זייערס א קליענט, און האבן נישט נאכגעלאזט ביז זיי האבן עס טאקע באוויזן.

די רעדע איז פון א יונגער מאן אין די פריע צוואנציגער יארן, א קליענט פון טריי קאונטי, וועלכע ליידיט פון פארשידענע געזונט פראבלעמען, וועלכע שטעלן אים אויס צו אפטע, מסוכנ'דיגע אינפעקציעס, וואס האט גורם געווען אז זיינע עלטערן, וועלכע געבן זיך גאר שטארק אפ מיט אים, קענען אים ממש נישט ארויסלאזן פון שטוב צוליב די סכנה צו זיין געזונט, צוליב וועלכען ער דארף האבן 24/7 העלפערס ביי אים אין שטוב, און אזוי אויך דארף מען זיכער מאכן צו האלטן די טעמפעראטור אין זיין וואוינונג אויף א באשטימטע גראד.

פאר די זעלבע סיבה טאקע האבן זיי אויך זיכער געמאכט אז ער איז א קליענט פון טריי קאונטי קעיר, ווייל וואונדיר וואס עס מיינט זיך אפצוגעבן מיט א קינד מיט געטריישאפט, האבן זיי געשפירט די זעלבע סארט איבערגעגעבנקייט ביי טריי קאונטי קעיר, וועלכע געבן זיך טאקע אפ מיט זיינע פילע געזונט פראבלעמען.

די עלטערן זענען געווען זייער באזארגט איבער זייער זוהן, אז ער זאל חלילה נישט כאפן דעם קאראנע ווירוס. וויסנדיג ווי שוואך ער איז, האבן זיי נישט געוואלט קלערן אפילו וואס קען געשעהן אויב ער כאפט דאס יא. די מאמע, וועלכע איז אליינס געווארן א מעדיצינישע מומחה איבער איר זונ'ס פראבלעמען, האט זיך אריינגעלייגט שטארק מברר צו זיין וועלכע פון די וואקסין וועט זיין דאס בעסטע פאר איר קינד.

נאך לענגערע באראטונגען מיט דאקטוירים, און אסאך אייגענע פארש ארבעט, איז די מאמע געקומען צו די מסקנא אז פאר איר זון וועט זיין דאס בעסטע צו באקומען דעם מאדערנא

הערליכער מסיבת סיום מסכת אין ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק ד'ראקלענד קאונטי

תלמידי הישיבה זענען מסיים מסכת אבות במשך עטליכע חדשים, מסיבה אפגעהאלטן מיט גרויס פרייד

אבער ר' יוסף דוד האט זיך גענומען די מיה, און אנשטאט דעם האט ער בעסער געקליבן צו זיין דא ביי די מסיבה צו קענען מחזק זיין די טייערע קינדערלעך, און נאך מער, זייערע עלטערן.

דערנאך וואס הרב אונגאר און ר' יואל האבן פארנומען זייערע ערטער אויפן אויבן אן האט זיך פארמעל אנגעהויבן די מסיבה. דער ערשטער רעדנער איז געווען טאקע איינער פון די חשוב'ע תלמידים, פון די מסיימי המסכת.

צו ערשט האט ער געמאכט דעם סיום, אויסלייענענדיג די לעצטע משנה: כל מה שברא הקדוש ברוך הוא בעולמו, לא בראו אלא לכבודו, שנאמר כל הנקרא בשמי ולכבודי בראתיו יצרתיו אף עשיתיו. ואומר ה' ימלוך לעולם ועד. נאך וועלכען ער האט איר ווידער צוריק אנגעהויבן, אויסלייענענדיג די ערשטע משנה, משה קיבל תורה מסיני, וכו'.

דערנאך האט ער געהאלטן א קורצע, אבער אינהאלטסרייכע דרשה, באדאנקענדיג אלע געטרייע שטאב מיטגלידער וועלכע געבן זיך אזוי געטרייע אוועק פאר זיי.

נאך דעם האט מען געהערט די ווארימע ווערטער פון הרב אונגאר, וועלכער האט באדאנקט ר' פנחס קנאפלער פאר'ן אים געבן די זכ"י צו קומען זיך באטייליגן ביי אזא גרויסע מסיבה, וועלכע איז פונקט צוגעפאסט צום היינטיגען טאג. הרב אונגאר האט געזאגט פאסיגע דברי תורה ארויסברענגנדיג די גרויסן שמחה פון א סיום וכפרט ווען עס ווערט געמאכט דורך די חשובע בחורים פון ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק. ער האט אויך ארויסגעברענגט די זכות פון די געטרייע מגידי שיעורים און אלע אנדערע סטעף וואס געבען זיך אוועק בלב ובנפש פאר די בחורים. די טרעפליכע ווערטער האבן אויפגעהויבן אלע באטייליגטע.

נאך אים האבן די באטייליגטע געהאט דעם געלעגענהייט צו הערן אפאר ווארימע ווערטער פון דעם עקזעקיוטיוו דירעקטאר, ר' יואל פריינד און ר' וועלכער האט אויסגעדרוקט זיין שמחה צו זיין דארט; "ווען מען איז פארנומען יעדן טאג אין אפיס מיט טעכנישע ארבעט, קען מען צומאל פארגעסן וואס המספיק איז באמת, דערפאר איז גוט צו זיין דא און זעהן פאר די אויגן די ריכטיגע ציהל און הייליגע ארבעט פון המספיק. זיך צו דערמאנען דעם גרויסן זכ"י וואס מען האט אז מען קען טון אזויפיל חסד".

ר' יואל האט דאן אויסגעברענגט אלע מסיימים ביים נאמען און זיי באגריסט לכבוד זייער גרויסן טאג, און דאן האט ער צוגעענדיגט זיין דרשה מיט א ברכה פאר אלע איינגעשטעלטע, און א ספעציעלן יישר כח פאר ר' פנחס קנאפלער פאר אלע געוואלדיגע כוחות וואס ער לייגט אריין אין די ישיבה, צו וועלכען דער עולם האט העפטיג אפלאדירט.

דער עולם איז זיך צוגאנגען אין גאר א געהויבענעם שטימונג. ★



די הערליך געדעקטע טישן אינעם היכל הישיבה, גרייט אויפצונעמען די תלמידים און זייערע געסט, צו פייערן דעם יומא טבא לרבנן

באהאנגען געווארן מיט פאסיגע שילדן, וועלכע האבן געטון פאראייביגן דעם גרויסן מאמענט. אויפן אויבן אן אליינס זענען געזעצן טייל פון די מסיימים, די פאר וועמען עס איז געווען דער אמת'ער יום טוב, וואס האבן זיך געפריידט מיט די תורה, אז זיי האבן זוכה געווען צו ענדיגן א מסכת.

ביי די איבריגע טישן האבן די פילע באטייליגטע געסט זיך אוועק געזעצט, נאך וואס זיי זענען ווארעם אויפגענומען געווארן דורך די תלמידים און די חשוב'ע צוות הישיבה. צווישן די געסט האבן זיך אנגעזעהן מערערע פון די המספיק איינגעשטעלטע און פירערשאפט ווי אויך ר' יואל פריינד נ"י, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אוו ראקלענד.

פון די לעכטיגע פנימער פון די טייערע תלמידים, די מסיימי המסכת, האט אראפגעשיינט א הימלישן ליכטיגקייט, א הדרא דלא אפשר למפרט בשפוטתא, עס האט זיך געשפירט זייער שמחת התורה אין די לופטן.

נאכ'ן זיך באגריסן איינער דעם אנדערן האבן די באטייליגטע זיך געזעצט צו די געדעקטע טישן און א פולער סעודה איז סערווירט געווארן לכבוד דעם גרויסן טאג, דער הערליכער יום טוב פאר די גע'ערטע תלמידים.

א חשוב'ער גאסט ביי די מסיבה איז געווען דער נואם הכבוד, הרה"ג ר' יוסף דוד אונגאר שליט"א, א לאנגיעריגער מלמד אין קווינס. ר' יוסף דוד האט געהאט אין דעם טאג א קליינער וואקאציע וועלכע די תלמוד תורה האט אים געגעבן, און נארמאל וואלט יעדער טאטע געוואלט אויסנוצן די צייט צו פארברענגען מיט זיין פאמיליע, אונטער דעם אויבן אן איז דער וואנט

אמר אביי תיתי לי דכי חזינא צורבא מרבנן דשלים מסכתיה עבידנא יומא טבא לרבנן. אזוי זאגט די גמרא אין מסכת שבת. ווען אביי האט געזעהן א תלמיד חכם מאכן א סיום מסכת האט ער געמאכט א יום טוב פאר די רבנים. אביי האט זיך גאר אויפגעטון מיט דעם און געזאגט אז ער האפט צו באקומען שחר דערויף.

עס איז פשוט פון די גמרא, אז מאכן א יום טוב ווען מען ענדיגט א מסכתא איז גאר א גרויסע זאך, און דערפאר טאקע טוט המספיק מקיים זיין דעם דבר גדול, וועלנדיג מקיים זיין דעם הרבך בתלמידי חכמים אזוי ווי אביי און די אנדערע תנאים און אמוראים.

און אז דאס איז אמת ביי סתם א סיום מסכתא, ווען סיי וועלכער אידישער קינד ענדיגט צו לערנען א מסכתא, וויפיל מער איז די שמחה ווען עס רעדט זיך גאר פון די טייערע תלמידים פון ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי.

חז"ל זאגן דאך, טאקע אין מסכת אבות, לפום צערא, אגרא. אז לויט ווי שווער מען פלאגט זיך, לויט דעם באקומט מען שחר. איינער קען לערנען אסאך שעות, און א צווייטער אסאך בלעטער, און א דריטער וועט לערנען ווייניגער שעות און ווייניגער בלעטער און וועט פארט באקומען מער שחר פון די פריערדיגע צוויי. ווייל פאר אים איז עס אנגעקומען פיל שווערער.

פאר איינעם מיט א גוטן קאפ איז נישט שווער צו לערנען אסאך בלעטער און פאר איינעם מיט אסאך געדולד איז נישט שווער צו לערנען אסאך שעות, אבער פאר די וואס עס קומט אן שווער דער באקומט אסאך מער שחר, ווייל ער האט זיך מער געפלאגט, ער האט זיך שווערער געמוטשעט.

און דאס זענען טאקע די געדאנקען וואס קומען ארויף אויפן קאפ ביי אזא סיום מסכת. ווען מען רעדט פון תלמידים וואס שטרענגען זיך באמת אן, ווען אלע האבן אריינגעלייגט אסאך כוחות, לפי דרגתם, אנצוקומען צו דעם סיום.

ביים אנהייב פונעם נייעם זמן, נאכ'ן פארגאנגענעם יום טוב סוכות, האבן די חשוב'ע תלמידים אנגעהויבן א נייעם שיעור, אין משניות מסכת אבות, וועלכע איז פון די יסודות פון אידישקייט וויבאלד עס לערנט אויס אלע וויכטיגע סארטן מוסר און ריכטיגע התנהגות'ן.

די שיעורים זענען פארגעלערנט געווארן דורך די חשוב'ע מגידי שיעור, ה"ה הרב ר' יוחנן פאלמאן נ"י, און הרב ר' מענדל קליין נ"י. יעדן טאג האבן די בחורים געהערט א שיעור פאר



ר' יואל פריינד, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אוו ראקלענד, ביים איבערגעבן א תעודה פאר איינעם פון די חשוב'ע תלמידים

א האלבע שעה, און יענט ומצאת תאמין. נאך עטליכע חדשים פון לערנען דעם שיעור יעדן טאג, איז אנגעקומען דער גרויסער טאג ווען די בחורים האבן געזעהן הצלחה בעולם און געענדיגט דעם גאנצן מסכתא.

דער גרויסער יומא טבא לרבנן לכבוד'ן ענדיגן א מסכת, דער מסיבה איז אפגעהאלטן געווארן אינעם היכל הישיבה, אינעם המספיק דעי העב בנין אויף רוט 45 אין ספרינג וואלי. דער זאל איז הערליך באצירט געווארן לכבוד המסיבה, אלע טישן זענען פאסיג געדעקט געווארן. ביי יעדע פלאץ איז געווען צוגעגרייט א שיינע חלה און געשניטענע פרוכט, און גרעיפ דזשוס צו קענען מאכן א לחיים לכבוד די מסיבה, ווי די הייליגע חז"ל זאגן, חמרא וחיי לפום רבנן.

אונטער דעם אויבן אן איז דער וואנט



HAMASPIK**ORANGE COUNTY**

1 Hamaspik Way
Monroe NY 10950
845.774.8400

ROCKLAND COUNTY

58 Rt 59
Monsey NY 10952
845.356.8400

KINGS COUNTY

Williamsburg
295 Division Ave.
Brooklyn NY 11211
718.387.8400

Boro Park

4102 14th Ave.
Brooklyn NY 11219
718.431.8400

NASSAU COUNTY

Five Towns
516.875.8400

COMFORT HEALTH

Orange County
845.774.0309

Rockland County
845.503.0400

Kings county
718.408.5400

HAMASPIK CHOICE

Managed Long Term Care
1.855.552.4642

**HamaspiK
MEDICARE SELECT**

Medicare Advantage Plan
1.833.HAMASPIK
1 . 8 3 3 . 4 2 6 . 2 7 7 4

TRI-COUNTY CARE

Care Coordination Organization
1.844.504.8400

**HamaspiK
HOMECARE**

HomeCare Services
1.855.HAMASPIK
1 - 8 5 5 . 4 2 6 . 2 7 7 4

SIPUK CLINIC

718.400.9988

**HamaspiK
SCHOOL**

718.408.5444

YOUR LIFE IS
Precious

WE HANDLE IT
WITH CARE!

NISHMOISEINY

Yiddish
718.760.1111
English
718.759.1111

**HamaspiK
TERRACE**

Kiryas Joel
845.781.1289
Rockland County
845.425.4949 ext. 5

NYSHA

Administration
845.656.0600
Gazette / Public Affairs
845.503.0212

EARLY INTERVENTION

Kings County
718.387.8400
Monsey
845.503.0209
Monroe
845.774.0309

SHNOIS CHAIM
(senior program)

Men's & Women's Division -
Orange County
845.774.0348

**HamaspiK
THERAGEN**

Orange County
845.655.0600
Rockland County
845.356.8400
Kings County
718.266.9742



HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור

Central point Toll Free Number:
866.353.8400
WWW.HAMASPIK.ORG
care centered around you

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען



נייער 'מויל שלאס' אפאראט העלפט פארלירן וואג

פענסילוועניע סטעיט אוניווערזיטעט: איבערוואג איז נישט נאר איבער 'וויפיל' מען עסט נאר אויך 'וויאזוי' מען עסט



ניו זילאנד - פארלירן וואג איז נישט קיין לייכטע ארבעט, זיך צו צוריקהאלטן פון עסן און זיך קעגנשטעלן הונגער קען זיין עפעס וואס נישט יעדער איינער קען באווייזן. אויף צו העלפן מענטשן דערמיט זענען דא א טויזן פון עצות אנגעהויבן פון נאטורליכע פראדוקטן ביז מעדיצינישע וואס שוואכן אפ דעם אפעטיט און אפעראציעס וואס פארקלענערן די מאגן. אבער א פרישער אפאראט אויף די מארקעט איז עפעס וואס מען האט נאכנישט געזען, נעמליך אן אפאראט וואס איז ווי א 'מויל שלאס' און לאזט נישט אריינעמען קיין עסנווארג וואס זענען נישט גאר קליינע שטיקלעך אדער פליסיגקייטן.

די אטעגא אוניווערזיטעט אין ניו זילאנד, וואו פארשער האבן אויסגעטראפן דעם 'דענטל סלים' געצייג (אינעם ראם) צו העלפן מענטשן פארלירן וואג

פענסילוועניע - ווען מען רעדט פון דיעטעס איז מען אפט פארנומען הויפטזעכטליך מיט 'וויפיל' און 'וואס' מען עסט: וועלכע עסנווארג זענען געזונט, וויפיל קאלעריס קען מען עסן טעגליך, וויפיל פראטאין און וויפיל קארבס און אזוי ווייטער. אבער א אינטרעסאנטע עקספערמענט - דורכגעפירט אינעם 'פענסילוועניע סטעיט יוניווערסיטעט' - האט אריינגעקוקט מער איבער די מעגליכקייט אז 'וויאזוי' מען עסט איז מעגליך נישט ווייניגער וויכטיג און שפילט א שטארקע ראלע ווען עס קומט צו וואג פארלוסט און מעטאבאלישע געזונט אין אלגעמיין.

פארשער האבן סערווירט מיטאג פאר 44 מענטשן פאר א שטיק צייט. זיי האבן סערווירט דעם זעלבן מאכל אבער אויסגעטוישט די גרויסקייט פון די פארציעס, און האבן דאס רעקארדירט צו אנאליזירן די גרויסקייט פון יעדע בייס, ווי שנעל זיי עסן און וויאזוי זיי רעאגירן צו גרעסערע פארציעס, און וויאזוי דאס עפעקטירט זייער אפעטיט און מאס וואס מען עסט.

דער עקספערמענט צייגט אז מענטשן עסן מער ווען מען געט זיי גרעסערע פארציעס, אפילו אויב זיי עסן נישט אויף דעם גאנצן טעלער. עס שטעלט זיך ארויס אז אין דורכשניט האבן מענטשן געגעסן מיט 43% מער ווען דער פארציע איז געווען 75% גרעסער. און אזוי אויך אז ווי שנעלער מען האט געגעסן, און ווי גרעסער די איינצעלע ביסן אדער לעפל זענען געווען, אלס מער האבן די באטייליגטע געגעסן, און אין רוב פעלער האבן זיי געגעסן מער ווי זיי האבן געדארפט פאר א געזונטע דיעטע.

“דאס איז נישט קיין נייעס, אבער דער שטודיע האט עס צום ערשטן מאל פעסטגעשטעלט אז מענטשן עסן מער ווען זיי עסן שנעל אדער ווען די פארציעס זענען גרעסער” זאגט דער הויפט פארשער דר. קאנינגהעם. און לייגט צו א רעקאמענדאציע צו אנפולן קלענערע פארציעס ווען מען זעצט זיך צום טיש און פרובירן צו עסן ווי שטייטער און קלענערע ביסן אלס אן ערשטע שריט פאר א געזונטערע דיעטע.

עס איז איבעריג צו באמערקן אז דער “אנטדעקונג” איז נישט קיין גרויסע ערפינדונג פאר די וועלכע פירן זיך לויט די אנווייזונגען פונעם רמב”ם צו עסן שטייטליך און גוט צוקייען די עסן אין מויל, א זאך וואס ערלויבט פאר די עניימס אינעם מויל צו העלפן מיטן פארדייאונג, און פארליכטערט פארן מעטאבעליזם צו צונויפטליין די באשטאנדטיילן פון די שפייז אויף צו נערן דעם קערפער מיט די נוטריאנט און ווייטאמינען וועלכע זי דארף פאר א געזונטע קערפער. ★

וואכן, אפילו ביי אזעלכע וואס האבן זיך פריער נישט געקענט האלטן צו קיין דיעטע. שטודיעס ארום דעם אפאראט האבן געצייגט אז פרויען וועלכע האבן זיך באנוצט דערמיט האבן פארלירן א דורכשניט פון ארום 7 פונט וועכנטליך, אבער אין די זעלבע צייט האבן זיי געזאגט אז עס איז זייער אומבאקוועם און עס מאכט שווער דאס רעדן, אבער פילע פון די וועלכע האבן זיך באטייליגט אינעם פראבע זאגן אז זיי זענען שטארק צופרידן פון די רעזולטאטן און עס האט זיי אויסגעלערנט זיך צו האלטן שטרענג צום דיעטע. ★

מויל בלויז מיט ארום צוויי מילימעטער צווישן די ציין, און אזוי ארום צווינגט עס דעם באטרעפנדיגן זיך צו האלטן צו א גאר שטרענגע דיעטע.

פילע קריטיקירן דעם ערפינדונג אלס ברוטאל און איבערגעטריבן אבער די פארשער וואס האבן עס ערפונדן ווארפן אפ די טענות און זאגן אז עס איז געזונטער און ווייניגער קאמפליצירט ווי אן אפאראציע צו אריינלייגן א 'סליוו' און אנדערע וואג-פארלוסט פראצעדורן, און אז פראבעס האבן געצייגט אז מען געוואוינט זיך צו דערצו און מען זעט גוטע רעזולטאטן ביז ארום צוויי

אינטרעסאנטע אויפדעקונג קען פירן צו איבונגען רעקאמענדאציעס באזירט אויף א בלוט טעסט

די פראטאיןס זענען ווי 'מעסעדזשעס' וואס די בלוט שיקט ארויס צום קערפער צו רעגולירן די מעטאבאלישע סיסטעמען, און מענטשן האבן געזען פארשידנארטיגע רעזולטאטן פון זייערע איבונגען געוואנדן לויט די סארט פראטאיןס וואס זיי האבן אין די בלוט.

די פארשער האבן אויסגעשטעלט א 'מאפע' פון די טויזנטער פראטאיןס וואס יעדער איינער פון די באטייליגטע פארמאגן, און יעדער איינער פארמאגט אנדערע שטאפלן פון פראטאיןס, אבער זיי האבן אידענטיפיצירט 174 פראטאיןס וועלכע די שטאפלן דערפון זענען דירעקט פארבינדן צו די רעזולטאטן פון די איבונגען. א זאך וואס מיינט אז אין די צוקונפט קען דאס פירן דערצו אז מיט א בלוט טעסט זאל מען קענען רעקאמענדירן פאר יעדן איינעם א צוגעפאסטע איבונגען רוטיין באזירט אויף די פראטאיןס אין די בלוט. ★

אזוי אויך זענען דא איבונגען וואס רופן זיך “היי-אינטענסיט” איבונגען וואס זענען שווערער, און אנדערע וועלכע זענען “לאו-אינטענסיט” און יעדע פון זיי ברענגט מיט זיך אנדערע בענעפיטן פארן געזונט.

א גרופע פארשער אין 'הארווארד' אוניווערזיטעט האבן פרובירט צו לעזן דעם פראבלעם דורך א שטודיע וועלכע האט געצייגט אז מען קען דורך א גרונטליכע בלוט טעסט אנטשיידן וועלכע סארט איבונגען זענען דאס בעסטע און מערסט צוגעפאסט פאר יעדן מענטש. די פארשער האבן באזירט זייער ארבעט אויף א גרופע פון ארום 550 מענטשן וועלכע האבן פאר א לענגערע צייט רעקארדירט זייערע איבונגען רוטיין און גענומען כסדר דיגע בלוט טעסטס.

די פארשער זאגן אז עס שטעלט זיך ארויס אז די רעזולטאטן פון די איבונגען זענען געווען פארבינדן מיט די סארט פראטאיןס וואס געפונען זיך אינעם בלוט צירקולאציע.

באסטאן - טראץ וואס עס איז נישט קיין ספק אז איבונגען - און ספעציעל א געזונטע איבונגען רוטיין - ברענגט מיט זיך אומגעהויערע געזונט בענעפיטן, פיזיש און גייסטיש, איז אבער גאר באקאנט פאר מענטשן די ערשיינונג אז מען נעמט זיך מיט אן ערנסקייט צו די מלאכה, מען מאכט שווערע איבונגען, אבער מען זעט נישט קיין רעזולטאטן ווען עס קומט צו וואג פארלוסט, און אין געוויסע פעלער זעט מען גאר דאס פארקערטע, וויבאלד די אפעטיט גייט ארויף קומען אויך צו פרישע פונטן, און דאס ברענגט דערצו אז מען איז זיך מייאש פון איבונגען.

דער אמת איז אבער אז ווען עס קומט צו איבונגען איז ראטזאם צו פרובירן פארשידענע סארטן, עס זענען דא איבונגען וועלכע זענען געזונט פאר די מוסקלען, און אזעלכע וועלכע זענען געזונט פארן הארץ, און טייל מאל וואס ארבעט פאר איינעם איז ווערדלאז פאר אנדערע.

השבת "נועם" הנשמות - ערשטמאליגער שבת אפגעראכטן דורך 'נועם', דער נייער פראגראם דורך המספיק ראקלענד קאוונטי

גייסטרייכער שבת אפגעראכטן אין המספיק רעזארט, אויסטערלישע חסד פאר קינדער און עלטערן צוגלייך

דאס ארט איז אנגעפולט מיט מענטשן. און דערפאר האט מען געדארפט דורכגיין יעדע אפליקאציע באזונדער און זיך שטארק אריינלייגן אויסצוקלויבן די וואס זענען באמת געאייגענט פאר דעם, זיך אפצוגעבן מיט די קינדער מיט די פולע הארץ און זיי געבן יעדע ברעקל ליבשאפט וואס נאר מעגליך. דערווייל האט ר' אברהם מארקאוויטש נ"י, פראדזשעקט קאארדינעטאר פון המספיק אוו ראקלענד, און אויך אן אי.ע.מ.טי. (על כל צרה 'שלא' תבא), זיך אפגעגעבן מיט דעם גאנצן לאגיסטישן אפטיילונג, זיכער מאכנדיג אז אלע עסן, געצייגן און מתנות וואס האבן אויסגעפעלט פאר דעם שבת קומען אן, און אין די ריכטיגע צייט. ועל צבאם, האבן אנגעפירט מיט די גאנצע פראיעקט, די געטרייע, אומערמידליכע מרת שאנפעלד, דירעקטארין פון די פרויען דעי העב פון המספיק אוו ראקלענד; אינאיינעם מיט ר' יואל מאשקאוויטש נ"י, דירעקטאר פון דעי העב סערוויסעס פון המספיק אוו ראקלענד.



דער מלכות'דיגער ברוכים הבאים, מיט פאסיגע שילדן און רייכע כיבוד וועלכע האט אפגעווארט די געסט ביי המספיק'ס 'נועם' שבת, אינעם המספיק רעזארט

ווען א איד קומט אהיים פון שוהל פרייטאג צו נאכטס, באגלייטן אים צוויי מלאכים ביז אין שטוב אריין. זיי קוקן זיך אום און אויב זעען זיי א צוגעגרייטן שבת טיש מיט ברענעדיגע ליכט, רופט זיך אן דער גוטער מלאך, יהי רצון אז קומענדיגע שבת זאל אויך אזוי זיין. און דער שלעטכער מלאך האט נישט קיין ברירה, נאר געוואונגענערהייט ענטפערט ער 'אמן'. דאס אלעס איז דאך אינגאנצן נישט קיין נייעס, דאס ווייסן שוין אלע קליינע קינדער. אבער אט הערט עפעס וואס איז שוין יא א חידוש. א שבת וואו עס באגלייט יעדען איד, דריי מלאכים. יא, פונקט אזוי. דריי מלאכים האבן באגלייט יעדן ספעציעלן אידישן קינד וואס איז געווען ביי דעם 'נועם' שבת, וואס המספיק אוו ראקלענד קאוונטי האט אפגעראכטן.

די ערשטע צוויי, זענען געווען די זעלבע וואס באגלייטן אלע אנדערע אידן, אבער די דריטע מלאך איז געווען די געטרייע באגלייטערין וואס המספיק האט ספעציעל צוגעשטעלט אויף דעם שבת. ממש אזוי, פאר יעדן קינד, א באזונדערע באגלייטער אויף גאנץ שבת.

נאך-שולע פראגראמען

יעדע טאטע און מאמע וועמען דער אויבערשטער האט געבענטשט מיט דעם ברכה פון א ספעציעלער קינד, ווייסט ווי וויכטיג עס איז זיך צו קענען אמאל אפרוען פון די שווערע, אחריות'דיגע ארבעט, וועלכע זיי טוען אימערמידלעך און געטריי. אבער טאקע ווייל עס איז אזא גרויסע אחריות, טוט עס אויסשעפן די פיזישע און גייסטישע כוחות און אמאל שפירט מען ווי מען פאלט פון די כוחות. און בדרך כלל האט יעדע פון די עלטערן נאך א גאנצע געזינדל מיט וועמען מען דארף זיך אפגעבן, יעדע פון די קינדער דארף זיין אויפמערקזאמקייט און ליבשאפט און דא קומט נאך צו די באזונדערע כוחות וואס מען דארף האבן פאר די ספעציעלע קינדער. און מען דארף דאך נאך איבערלאזן עפעס כח זיך אפצוגעבן מיט זיך אליינס. די עלטערן זענען אויך מענטשן און דארפן אויף האבן 'קעיר'. און דאס איז ווי המספיק קומט אריין. זיי באגלייטן די עלטערן אויף טריט און שריט זיי נישט צו לאזן פאלן, זיי צו געבן חיזוק און עידוד יעדן טאג פון יאר אויף אזויפיל סארטן אופנים אז מען קען עס נישט באשרייבן, און אוודאי נישט אין ראם פון אזא ארטיקל. דערפאר אבער קען מען יא באשרייבן – כאטש די טרוקענע פאקטן – דעם שבת פון נועם, וועלכע המספיק אוו ראקלענד קאוונטי

השבת נועם הנשמות

עס איז באמת איבריג צו דערציילן אז די תוצאות זענען געווען העכער אלע ערווארטונגען. פון די רגע וואס די געסט זענען אנגעקומען פרייטאג נאכמיטאג, ביז די רגע וואס זיי זענען אהיים געגאנגען זונטאג צופרי, איז יעדעס קינד באגלייט געווארן מיט א זעלטענע געטריישאפט, אזאנס וואס נאר המספיק קען צושטעלן. פון די דריי סעודות שבת כיד המלך, אזוי ווי די מיט וועלכע המספיק האט זיך שוין באקאנט געמאכט, ביז די אלע אינטערעסאנטע, און באלערנדע שפילן וואס איז צוגעשטעלט געווארן דורכאויס די גאנצע צייט, און צו דעם איז נאך מוצאי שבת אהערגעשטעלט געווארן א באזונדערער רייכער פראגראם, זענען די קינדער געווען פארנומען פון אנהייב ביזן סוף. אויף איר אייגענארטיגער וועג, האט המספיק צוגעשטעלט פאר יעדן קינד א ספעציעלער 'רעפארט קארד', וואס די באגלייטערס האבן אויסגעפילט און אהיים געשיקט פאר די עלטערן, געבנדיג זיי א דעטאלירטער באריכט פון די גאנצע צייט וואס זייער קינד האט פארברענגט אויף דעם פראגראם, נעמענדיג אין באטראכט אז רוב פון די קינדער קענען נישט אליינס איבערגעבן געהעריג א באריכט פאר זייערע עלטערן. "די גריסן וואס מען באקומט צוריק זענען עפעס אויסטערליש", דערציילט מרת שאנפעלד, "און געבן חשק ווייטער אנצוגיין מיט דעם פראגראם".

והכינו את אשר יביאו

דער שבת איז אפגעראכטן געווארן אין המספיק'ס אייגענער רעזארט, וועלכע געפונט זיך אין דעם שטילן שטעטלע ראק היל, אין די קעסטקיל בערג פון סאליווען קאוונטי, וואוהיין מען האט ארויסגעברענגט א קליינעם מיליטער פון מיידלעך – וואו שוין דערמאנט, פאר יעדעס קינד איז געווען א באזונדערע מיידל – זיך אפצוגעבן מיט די טייערע קינדער. לאנגע וואכן האבן זיך די איבערגעגעבענע שטאב מיטגלידער פון המספיק אוו ראקלענד קאוונטי, אפגעגעבן מיט אלע דעטאלן; מרת ט. שטייף האט זיך אפגעגעבן מיט די אפליקאציעס פון די קינדער וועמען די עלטערן האבן געוואלט איינשרייבן אין דעם פראגראם, נאכדעם וואס זיי האבן געליינט איבער דעם אין די אנאנסן וועלכע זענען פארשפרייט געווארן איבער די מאנסי'ער אויסגאבעס. אין די זעלבע צייט האט איר שוועסטערקינד, אויך מרת ט. שטייף, זיך אפגעגעבן מיט די אפליקאציעס פון די מיידלעך וועלכע האבן אריינגעשטראמט, וועלנדיג האבן די זכ"י אנטויל צונעמען אין דעם געהויבענעם שבת, און זיך אפגעבן מיט די טייערע נשמה'לעך. עס איז נישט געווען קיין גרינגע ארבעט. ווייל המספיק האט געלייגט א גרויסן דגוש אז עס זאל דירעקט זיין א קליינער שבת. טאקע פאר דעם אז די קינדער זאלן האבן אסאך פלאץ, זיך צוצושטרייען די אנגעצויגענע געהירן, עפעס וואס איז זייער שווער ווען

האט לעצטענס געפראוועט.

נועם איז נאר איינס פון די פילע המספיק פראגראמען וועלכע העלפן ארויס די עלטערן, מיט דעם וואס זיי נעמען אראפ אביסל פון זייער עול, דורך זיך אפגעבן מיט די קינדער אין די נאכמיטאג שעות. די אלע פראגראמען ווערן פאררעכנט אונטער דעם שם הכולל פון 'עפעטער סקול רעספיט', אדער בקיצור (ASR) פראגראמען. אונטער די פראגראמען וועלן די קינדער פארברענגען טייל פון די נאכמיטאג שעות, נאך שולע. אבער די אלע פראגראמען זענען אקטיוו נאר אין די טעג וואס עס איז דא סקול. וואס טוט זיך מיט די איבריגע טעג. אונטער די ניו יארק סטעיט עי. עס. אר. פראגראמען, ווערט אויך צוגעשטעלט הילף פאר אנדערע צייטן, ווען עס איז נישט דוקא דא שולע. און דא קומט אריין דער חידוש פון "נועם", דער לעצטער רינגעלע אין דעם קייט פון המספיק אוו ראקלענד'ס עפטער סקול פראגראמען וואס זיי שטעלן צו פאר די עלטערן. נועם, כפשוטו וכמשמעו, טייטש: זיס, בא'טעמ'ט און געשמאק. און אט דאס פונקטליך איז וואס נועם איז, און וואס נועם טוט. עס מאכט זיס און געשמאק די שבתים פאר די עלטערן און פאר די קינדער. און טאקע ווייל מען נעמט די קינדער אויף א גאנצן שבת, געבט עס פאר די עלטערן די נויטיגע צייט זיך אפצורוען אביסל און אנצושעפן פרישע כוחות אויף נאך שבת ווען די קליינע צדיקים'לעך קומען צוריק אהיים.

אימפאזאנטער מעמד קביעת מזוזה אין דעם נייעם בנין פון דעם המספיק סקול

א חידוש אין די וועלט פון מוסדות התורה, טוט דער מעמד אפצייכענען עפענונג פון נייעם בנין



מוה"ר הערשל ווערטהיימער נ"י, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אוו קינגס איז קובע א מזוזה



סקול אדמיניסטראטאר ר' יהודה שפאנגאלעט נ"י ביים קובע זיין א מזוזה



רה"ח ר' מאיר ווערטהיימער נ"י, מייסד ומנהל המספיק, ביים קובע זיין א מזוזה אויף דעם נייעם בנין פון דעם המספיק סקול



ר' הערשל ווערטהיימער נ"י, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אוו קינגס, אדרעסירט די געסט און המספיק סקול איינגעשטעלטע און פירערשאפט ביי די רייכע סעודה וועלכע איז סערווירט געווארן לכבוד המאורע

וואס האסטו היינט געלערנט? א' ב'. עברי. צו הערן אזא אנטווארט פון א ספעציעלן קינד, איז פאר לאנגע יארן געווען די חלום פון יעדע טאטע מאמע וואס האט נאר די זכיה זיך אפצוגעבן מיט אזא קינד. אבער אין מצואות איז דאס, ליידער, ע"פ רוב נישט געווען דער פאקט. די קינדער זענען בדרך כלל געגאנגען אין נישט אידישע שולעס דורכ'ן טאג, בשעת עס בלייבט פאר די עלטערן צו לערנען מיט זיי דאס ביסל אידישקייט וואס מען קען נאך אריינלייגן נאך א פולן טאג אין סקול, ווען ביידע, עלטערן און קינד, זענען שוין מיד און אויסגעמוטשעט.

אין די לעצטערע יארן, זינט המספיק איז צושטאנד געקומען איז טאקע אריינגעקומען א געוואלדיגער שינוי לטובה אין דעם פעלד. המספיק האט אויפגעשטעלט דעם 'אלף בית צענטער', א ספעציעלער פראגראם אויף די שעות נאך שולע, וואו די המספיק מומחים און טייערע סטעף האבן זיך אפגעגעבן מיט די קינדערלעך, און אריינגעלייגט אין זיי וויפיל תורה און אידישקייט עס איז שייך לויט זייערע כשרונות.

פארט איז עס א ווייטאג פאר א טאטע און מאמע ווען זייער קינד דארף פארברענגען די טאג שעות אין א סביבה וואו זיי באקומען נישט קיין שום אידישקייט.

דעם דאזיגן ווייטאג האבן זיי נישט באהאלטן ביי זיך. זיי האבן עס אויסגעדרוקט פאר המספיק, וועלכע האט, ווי אלעמאל, דערהערט זייער וויי געשריי. המספיק האט מקיים געווען ראה ראיתי את עני עמי, און זיי האבן זיך גענומען צו די ארבעט פון אויפשטעלן א אידישע סקול, וואו די קינדערלעך וועלן קענען גיין יעדן טאג, פארברענגען אין א גענצליך אידישע סביבה, אבער וועט זיי אויך צושטעלן אלע זייערע לערנונגס געברויכן. אידישע, וועלטליכע און מענטשליכע צוגלייך.

און ווי מיר ווייסן שוין פון לאנג, ווען המספיק נעמט זיך צו א זאך קומט ארויס א דבר השלם. און דערפאר טאקע, יעצט אז המספיק האט עס צוגעשטעלט, קענען די קינדער גיין אין א סקול וועלכע שטעלט זיי צו אלע זייערע געברויכן אויף א פיל העכערע און פיל בעסערע פארנעם ווי ביז היינט.

כמנהג המספיק, מוז אלעס זיין הונדערט און צוויי פראצענט. ווי נאר דער סקול האט זיך אנגעהויבן, האט מען זיך גענומען צו די ארבעט פון אהערשטעלן א בנין מפואר רחב ידים, עס זאל ברענגען די ריכטיגע הרחבת הדעת און רואיגקייט פאר די קינדערלעך צו קענען וואקסן און בליען און פאר זייערע מתכנים און מחנכות זיי צו קענען איבערגעבן אלעס וואס זיי דארפן קענען און וויסן. און יעצט איז געקומען דער צייט פאר

אבער דרך ארץ קדמה לתורה. ווי די ספרים הק' טייטשן, לעולם יהא אדם, אלעמאל מוז מען זיין א מענטש. דאס איז די ערשטע זאך. און דא, פון דעם זעלבן בולעטין באורד פון וועלכען עס שרייעט אראפ תורה, שרייעט אויך אראפ דרך ארץ. וועלכע מידה, אדער 'סאושעל סקיל', עס ווערט באארבעט די וואך. ווייל דא ביי המספיק לייגט מען דוקא א גרויסן דגוש אויף דעם דרך ארץ אויך, אז די קינדער זאלן ארויסקומען פון דארט צו ג-ט און צו לייט.

נאך א יסוד אין אידישקייט איז הכרת הטוב. פון די חשוב'סטע ערכים אויף וועלכע מען דארף ארבעטן יעדן טאג. און אין דעם המספיק סקול גייט אריין גאר אסאך זייט 09

אין די לופטן און אנגעזעהן אויף די פנים'ער. נישט נאר צוליב דעם העכערן באדייט פון די צייט, נאר אויך צוליב דעם הערליכן אויסקוק פון דעם בנין.

די הערליך באצירטע ווענט וועלכע פארמירן די קארידארן פון דעם געביידע זענען נאר די אנהייב פון וואס עס האט זיי אפגעווארט. גייענדיג ווייטער האט מען זיך באגענגט מיט דעם הערליכן 'בולעטין באורד', אויף וועלכען עס איז פראמינענט אנגעצייכענט די "מצוה פון די וואך"; אויף וועלכע מצוה די קינדער ארבעטן די וואך, צו באקומען א בעסערע פארשטאנד אין איר, צו לייגן א בעסערן דגוש איר אויסצופירן מיט א שמחה של מצוה, צו שפירן א טעם אין דעם אידישקייט.

דעם סקול זיך אריינצוציען אין דעם נייעם בנין און איר באנייען.

לכבוד די חשוב'ע מאורע איז אפגעראכטן געווארן א פרעכטיגער מעמד קביעות מזוזה, אפצו צייכענען דעם היסטארישן מאמענט.

א הערליכער ציבור אידן האט זיך פארזאמלט אין דעם נייעם בנין, וועלכע געפונט זיך אויף 926 בעדפארד עוועניו אין ניי-ויליאמסבורג, וואס איז שוין אויך געווען א געלעגנהייט פאר זיי צו זעהן ערשטהאנטיג די געוואלדיגע ארבעט וואס איז אריין, נישט נאר אין דעם פיזישן געביידע, נאר פיל מער פון דעם, אין דעם רוחניות'דיגן בנין. די בנין פון די נשמה'לעך וועלכע רופן דעם בנין זייער מוסד. די שמחה און ענערגיע האט זיך געשפירט

אימפאזאנטער מעמד קביעת מזוזה אין דעם נייעם בנין פון דעם המספיק סקול

08 זייט

מחשבה ספעציעל אויף דעם נושא פון הכרת הטוב. אז די קינדערלעך זאלן אנערקענען און מכיר טוב זיין פאר אלע וואס געבן זיך אזוי שטארק איבער פאר זיי.

פאר דעם צוועק איז אויפגעהאנגען געווארן א ספעציעלער טאוול, וואו די קינדערלעך קענען ארויפקלעבן צעטעלעך אין וועלכע זיי שרייבן אויף און דרוקן אויס זייער אנערקענונג און הכרת הטוב פאר המספיק און אלע אנדערע וועלכע טוען פאר זיי אזויפיל.

לייענעדיג די צעטלעך, איז די שוין-אזוי-אויך דערהויבענע גייסט פון די באזוכער, אויפגעהויבן געווארן נאך פיל מער. די ווארימקייט און ליבשאפט, די הארץ און נשמה מיט וואס מען געבט זיך דא אפ מיט די קינדער, האט אראפגעשריגן פון די ווענט און אריינשטראלט שמחה אין פרייד אין אלע באטייליגטע.

דאן האבן די געסט געהאט דעם געלעגנהייט צו באזוכן די ספעציעלע טעראפי צימערן וועלכע זענען דירעקט אויסגעבויעט געווארן צוצושטעלן פאר יעדן קינד זיינע געברויכן אין דעם פעלד פון טעראפי. און פון דארט האט מען ממשיך געווען צו די קלאסן, וואו מען האט געהאט דעם געלעגנהייט צו כאפן א בליק אין יעדן קלאסציעמער באזונדער, זיך

דערווארעמענדיג דאס הארץ מיט דעם מחזה הוד פון די קינדערלעך לערנענדיג זייערע לימודים, אויסהערנדיג יעדעס ווארט פון זייערע געטרייע מחנכים בשעת דאס פרייד שטראלט פון זייערע פנים'ער.

צו דעם מסיבה זענען די טייערע קינדערלעך אויך אריינגעקומען מיטהאלטן, בשעת זיי זענען אלע געזעצן אין זייערע בענקלעך ארום דעם טויער מיטצוהאלטן די היסטארישע געשעעניש.

געעפנט דעם מסיבה האט ר' יהודה שפאנגעלעט נ"י, אדמיניסטראטאר פון דעם סקול, וועלכער האט אויפגעהויבן א מזוזה אין די לופטן, פרעגנדיג די קינדער: וואס איז דאס? צו וועלכן די קינדער האבן, ווי אין א כאר, געענטפערט: א מזוזה!

די מזוזות זענען אריבערגעפירט געווארן צו אלע קינדער וועלכע האבן זיי, מיט גרויס שמחה של מצוה, געגעבן א הארציגן קוש. די הרגשים זענען געווען אזוי הויך, אז מען האט זיי געקענט טאפן מיט די הענט.

דער ערשטער מזוזה, אויפן הויפט אריינגאנג, איז ארויפגעקלאפט געווארן דורך הרה"ח ר' מאיר ווערטהיימער הי"ו, מייסד ומנהל המספיק. עס איז געווען גאר א רירנדער מאמענט, נעמענדיג אין באטראכט אז דער בנין ווערט גערופן אהל שרה רבקה, טראגנדיג דעם נאמען פון ר' מאיר'ס מוטער ע"ה.

נאכ'ן קובע זיין די מזוזה, האט ר' מאיר זיך אוועק געזעצט צום טיש, אינאיינעם מיט ר' הערשל'עך, דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק און קינגס קאוניטי, וואו זיי האבן איינגעלאדענט די טייערע קינדערלעך צו לייענען עברי. אט אויף די מאמענט האבן אלע געווארט. א זאך וואס מען פלעגט אמאל אנקוקן אלס אוממעגליך, אז אזעלכע קינדערלעך זאלן קענען געהעריג לייענען עברי, האט זיך ארויסגעשטעלט צו זיין שוין איינמאל מעגליך, אונטער די געטרייע, איבערגעגעבענע הענט פון המספיק.

ר' יהודה האט גערעדט עטליכע טרעפליכע ווערטער, ארויסברענגנדיג אז דאס טאקע, די מינוט, איז די סיבה צוליב וועלכען דער גאנצער מוסד איז געגרינדעט געווארן, אז די קינדער זאלן קענען זיין אגאנצן טאג אין א אידישע סביבה און לערנען אידישקייט און קענען לייענען עברי, אזוי ווי יעדעס אידיש קינד.

ר' יהודה האט אויך אויסגענוצט דעם געלעגנהייט צו באדאנקען די געטרייע שטאב פון דעם סקול; די פרינציפעל מרת בינעט, די דירעקטארין מרת וועבער און אידישע לימודים דירעקטארין מרת בערקאוויטש; און אוודאי אויך ר' הערשל ווערטהיימער, וועלכער איז דער גאנצער כח און מח אונטער דעם סקול.

נאך די דרשה פון ר' יהודה האבן די קינדער

פרעזענטירט ר' מאיר אין ר' הערשל'עך מיט א הערליכע מתנה. א פרעכטיגער טאוול, מיט'ן אויפשריפט: "דער המספיק סקול", צוזאמענגעשטעלט פון בילדער פון אלע טייערע תלמידים פון דעם מוסד.

ביי די רייכע סעודה וואס איז דערנאך סערווירט געווארן, האט ר' מאיר אויסגערעדט אביסל רגשי לבבו: "ווער וואלט זיך געקענט חלומ'ען פון אזא זאך, ווי עפענען אן אייגענעם סקול? איך זיכער נישט. המספיק און קינגס פארמאגט טאקע גאר אסאך פראגראמען, אבער אויף דעם האבן מיר נישט געקלערט. אבער אז מען זוכט שטענדיג נאר צו טון גוטס מיט יענעם און זיי פארבעסערן דעם לעבן, אז זיי האבן געזעהן אז דער געברויך איז דא, האט מען פארברייטערט די סערוויסעס אויף דעם אופן".

"מיר האבן דערשפירט א חלל", האט ר' הערשל ממשיך געווען, "און מיר זענען אריינגעשפרונגען איר צו ערפילן. און געלויבט דער באשעפער אז מיר זענען פיל סייעתא דשמיא. דער גרעסטע רא'י דערצו איז די אומגלויבליכע וואוקס און בליה פון די טייערע תלמידים. און דאס קומט אלעס נאר אדאנק די מסירת נפש פון די טייערע איינגעשטעלטע און שטאב מיטגלידער, וועלכע ארבעטן אזוי געטריי אז זיי זאלן מצליח זיין".

דער המספיק סקול, ווי אלע אנדערע המספיק אונטערנעמונגען, האט זיך ארויסגעשטעלט צו זיין נישט סתם 'נאך א פראגראם', נאר דאס וואס מען רופט אין אמעריקא, "אן עקספיריענס". און די תוצאות דערפון זענען זיך ב"ה אן אין די לעבנס פון די טייערע תלמידים און זייערע פאמיליעס יעדן טאג. ★



די הערליך באצירטע קארידארן אין דעם המספיק סקול, וועלכע האבן אפגעווארט אלע באטייליגטע, רעדן פאר זיך אליינס עס שטעלט א פרייליכע אטמאספערע אין דעם גאנצן מוסד



מען לערנט אלעס, וועלכע ברכה מען דארף מאכן און גלייכצייטיג, די טעג און חדשים פון יאר



דער פראכטפולער לאבי און אויפנאם דעסק ביים אריינקומען אין דעם נייעם בנין פון דעם המספיק סקול

ליינער'סגאזעט

געווען מוראדיג! ביז א וואך האט מען ב"ה געקענט מאכן דעם ברית למזל טוב. (-)

7634

רעקאמענדירט געזונטער אויל

איך וויל מיטטיילן מיט אנדערע מענטשן וועגן א פראדוקט וואס איך ניץ שוין עטליכע יאר מיט גרויס הצלחה אלס מיטל קעגן פארשידענע אינפעקציעס. דער פראדוקט איז אן אויל מיט'ן נאמען

'אנימיק' (anemic). מיר האבן פרובירט פארשידענע מיטלען צו העכערן געהאט דעם נידעריגן אייזן-שטאפל, ווי למשל 'פרעסקריפשן אייראן' (prescription iron) און אנדערע אזעלכע אייזן-צוגאבן, אבער די מיטלען האבן נישט געהאלפן און נישט געברענגט קיין געהעריגע רעזולטאטן. צום סוף האבן מיר פרובירט צו געבן אייזן (Iron) אין דער פליסיגקייט-פארעם, וואס ווערט פראדוצירט דורך דער 'דר. לימאדזשעס' (Dr. Limoges) פירמע. יענער פראדוקט ווערט טאקע געמאכט פון בלעקבערי זאפט. מיר האבן אויסגעמישט די פליסיגקייט מיט וואסער און געפיטערט דאס קינד מיט א באטעל, און דאס האט געברענגט די ישועה. די רעזולטאטן זענען

7633

רעקאמענדירט פראדוקט פאר ווייניג אייזן

כ'ויל זיך באציען צו בריוו #7279, וואס פרעגט וועגן ניצן שווארצע קארשן זאפט (black cherry juice) אלס מיטל קעגן 'אנימיע' (anemia). מיר האבן געהאט א פאל מיט א נייע-געבוירן יונגעלע, ביי וועמען מיר האבן נישט געקענט מאכן דעם ברית ווייל ער איז געווען

ווארט פון רעדאקציע:

משנכנס אדר מרבין בשמחה. מען האלט שוין נאכאמאל ביי אדר. חז"ל זאגן אז אין חודש אדר דארף מען מרבה זיין בשמחה. **דאס טוט אנדייטן אז פרייליך דארף מען אלעמאל זיין, אבער אום חודש אדר דארף דאס זיין נאכמער.** באמת דארף מען נישט צו זוכן קיין סיבות צו זיין פרייליך. **מיר האבן אויף וואס צו דאנקען דעם רבנונו של עולם, על נפלאותיך וטובותיך שבכל עת.** אבער ממש אזוי, יעדע רגע איז דא אויף וואס צו דאנקען.

אבער ווען עס קומט חודש אדר און מען דארף זיין נאכמער פרייליך ווי געווענליך, דארף מען אויף דעם אליינס באזונדער דאנקען דעם אויבערשטן. **ווי אלע דאקטוירים זענען מעיד, איז שמחה זייער א גוטע, און וויכטיגע זאך פאר'ן געזונט.** אפילו מענטשן מיט שווערע מחלות, היילן זיך בעסער אויב זיי קענען זיך ברענגען צו זיין פרייליך.

לאמיר אויב אזוי געבן א באזונדער שבח והודאה פאר'ן אויבערשטן אז **דאס יאר האבן מיר דעם רפואה פון שמחה פאר גאנצע צוויי חדשים,** אנשטאט איינס, ווי רוב יארן.

לאזט איין 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

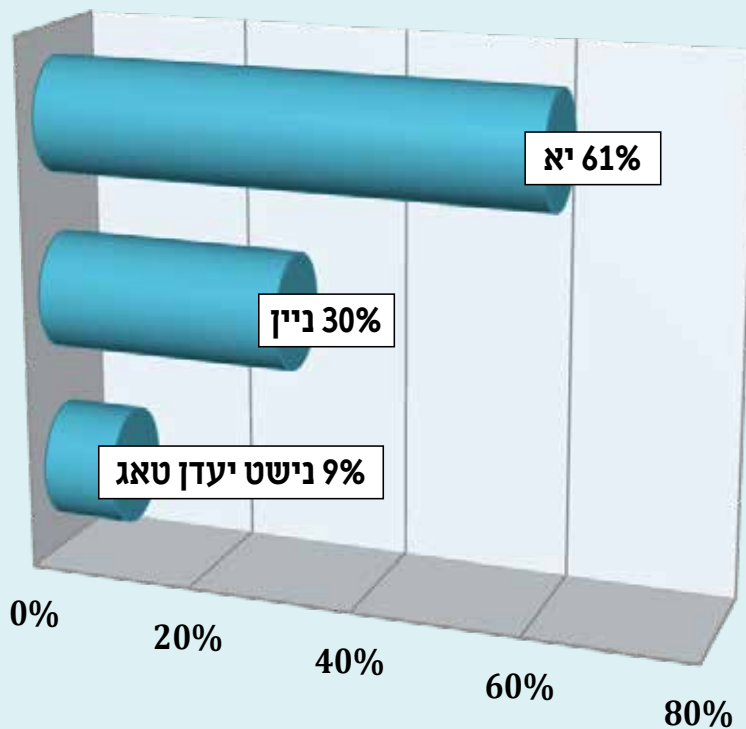
★ פאר טישונגען אין די "מעילינג ליסטע", **אדווערטייזמענטס**, אנפראגעס, קאמענטארן פראגעס און ענטפערס פאר'ן "ליינערס גאזעט" אדער צו ענטפערן אויפ'ן **המספיק אנקעטע**: רופט: 845-655-0625 אדער דורכ'ן פאקס: 845-655-5625 בליץ-פאסט: gazette@nyshainc.org

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

קלארשטעלונג: ארטיקלען אין המספיק גאזעט זענען בלויז פאר אינפארמאטיווע צוועקן. ארטיקלען און בריוון רעפלעקטירן נישט די מיינונג פון די רעדאקציע - איבערהויפט דער 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: הייבט איר אן אייער טאג מיט א קאווע?



עס איז ווארשיינליך נישטא נאך אזא באליבטע משקה אויף דער וועלט ווי קאווע. רוב מענטשן אין די וועלט הייבן אן זייער טאג מיט א הייסן גלעזל קאווע און ווי אימער אין די וועלט איר זאלט גיין וועט איר טרעפן קאפע הייזער און אין יעדן בית המדרש איז היינט דא א 'קאווע שטיבל' - אבער ווען עס קומט צו די געזונטהייט פון קאווע איז דאס נאך אן אפענע דעבאטע צווישן געזונטהייט עקספערטן ווי געזונט דער משקה איז.

רוב שטודיעס וואס זענען דורכגעפירט געווארן אויף קאווע טוען אנדייטן אז עס פארמאגט שטארקע געזונטהייט בענעפיטן, ספעציעל וויבאלד עס האט א הויכע מאס פון אנטיאקסידענט באשטאנדטיילן, און קען רעדוצירן די ריסק פון דייעביטיס און הארץ פראבלעמען, אבער פארשטייט זיך אז מיט א מאס, און צופיל קאווע קען זיין שעדליך.

די גרעסטע שטודיע דורכגעפירט איבער קאווע אין לויף פון איבער דרייסיג יאר האט אריינגענומען איבער צוויי הונדערט טויזנט באטייליגטע און איז געקומען צום אויספיר אז ארום דריי גלעזער קאווע א טאג קען האבן שטארקע געזונטהייט בענעפיטן, פיזיש און גייסטיש. ביי מענטשן וואס האבן געטרוקן א דורכשניט פון דריי גלעזער קאווע א טעג האט מען דערקענט א 15% רעדוקציע אין פארשידענע ערנסטע מחלות.

דער הויפט געזונטהייט פראבלעם פון קאווע איז דאס וואס עס שטערט פון שלאפן, אפילו ביי מענטשן וואס זענען צוגעוואוינט דערצו, אויב טרונקט מען אסאך קאווע קען די קוואליטעט פון די שלאף זיין פיל שוואכער, דעריבער איז ראטזאם צו טרונקן די קאווע אין די צופרי און פארמיטאג שטונדן און אויסמיידן פון צו טרונקן קאווע אין די אוונט שטונדן, אויסער אויב מען איז פון די קליינע צאל מענטשן וואס די קאפאין עפעקטירט נישט זייער שלאף.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "הייבט איר אן אייער טאג מיט א קאווע?" האבן 61% געענטפערט: "יא". 30% געענטפערט: "ניין". 9% געענטפערט: "נישט יעדן טאג". די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: **"האט איר מנדב געווען א ניין????? יא - ניין"**

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!

גאר עפעקטיוו אין באהאנדלן וואונדן און אנטצידונגען, אויסערליכע און אינערליכע. אין די טראדיציעס פון פארשידענע קולטורן ארום דעם מיטל-לענדישן ים, א שטייגער ווי איטאליע, שפאניע, און גריכנלאנד איז דער באנוץ מיט ארעגאנא גאר שטארק פארשפרייט, מען לייגט דאס אריין אין כמעט אלע מאכלים און דאס געט אן אראמאטישן טעם, אבער אזוי אויך ווערט עס ברייט באנוצט אלס 'פאלקס מעדיצין' פאר פארשידענע פראבלעמען, אריינגערעכנט: הויט וואונדן, מוסקלען ווייטאג, אסטמא, קרעמפן, שלשול, עצירות, פארקילעכץ און בכלל אויף צו זיך האלטן געזונט און מונטער. אבער דאס איז נישט בלויז קיין 'באבסקע רפואות' - שטודיעס אין די לעצטערע יארן האבן אייגענטליך באשטעטיגט אז ארעגאנא פארמאגט שטארקע אייגענשאפטן צו באקעמפן באקטעריע און לינדערן אינפלעמאציע, און אזוי אויך האבן שטודיעס געצייגט אז עס קען זיין גונסטיג אין רעגולירן די צוקער אין די בלוט. אזוי אויך האבן שטודיעס געצייגט אז א דיעטע רייך אין ארעגאנא און אנדערע הערבס זענען גאר ווירקזאם אין עלימינירן געוויסע כעמיקאלן פונעם קערפער וועלכע קענען פירן צו די ביטערע מחלה ה".

די שטודיעס האבן אויך געצייגט אז ארעגאנא עקסטרעקט אין בעלי חיים האט געוויזן א שטארקע פארבעסערונג אין פארשידענע סארטן ארטרייטיס און אסטמא, און אזוי אויך אז ווען מען לייגט ארעגאנא אויל אויף די הויט קען דאס העלפן מיט פארשידענע אטנצידונגען ווי 'עקנא.ג.ד.' (אבער ווען מען נעמט דאס אין גרעסערע קוואנטומען איז ראטזאם זיך צו באראטן מיט א דאקטאר, און די זעלבע זאך איז מיט עסענשעל אוילן דארף מען זיין פארזיכטיג).

און געשמאק צו יעדן מאכל. אזוי אויך קען מען דאס נוצן אלס אן 'עסענשעל אויל' וועלכע איז באקאנט צו זיין גאר עפעקטיוו אין נאטורליכע מעדיצין צו באהאנדלן פארשידענע צושטאנדן און אנטצידונגען וויבאלד עס פארמאגט גאר מאכטפולע און נאטורליכע 'אנטיאקסידענט' (אין פאקט, עס פארמאגט ארום זעקס באזונדערע אנטיאקסידענט באשטאנדטיילן) און איז

געוואוקס' וועלכע ברענגט צופרידנקייט און גוטמוטליכקייט, אינטרעסאנט צו באמערקן אז פון דעם נעמט זיך דעם נאמען 'ארא' וואס מיינט א בארג און 'גאנאס' וואס מיינט גוטמוטליכקייט און פרייד.

דער 'ארעגאנא' פלאנץ איז פון די 'מינט' פאמיליע, און ענדלט אין 'טיים' און אנדערע קאך-געוויירצן, עס איז א גאר געשמאקע און גוטע געוויירץ וועלכע לייגט צו טעם

ארעגאנא - מיר קענען 'ארעגאנא' הויפטזעכטליך פונעם שפייז קאסטן אין קאך - מען לייגט דאס אמאל אריין אין א זופ אדער אויף א פיצא, אבער אין פאקט אז דער 'ארעגאנא' געוואוקס א גאר מאכטפולער 'הערב' וועלכע ווערט דערמאנט שוין אין פריערדיגע שריפטן פון דאקטוירים. די גריכישע און רוימישע דאקטוירים באוואונדערן דעם געוואוקס אלס א'וואונדער



קארבאן דייאקסייד איז וויכטיג פאר'ן גוף און עס טוט צוויי עיקר פעולות זייט 12»

ווייניגער אקסיגאן מיר נעמען אריין, אלץ ווייניגער קארבאן דייאקסייד וועט דער גוף באקומען.

פון שווער אטעמען (wheezing). דער בריוו דערציילט אז לויט דער מיינונג פון א מומחה, איז דאס קינד אלערגיש צו עפעס א סובסטאנץ וואס געפינט זיך אין דער לופטן און עס ליידט פון אן אזויגערופענעם 'ענוויירעמענטאל אלערגיע' (environmental allergy).

יענער דאקטאר האט רעקאמענדירט צו געבן אלערגיע איינשפריצונגען (allergy shots), אבער ווי דער בריוו ווייזט אן רעדט מען פון א פראצעדור וואס נעמט בערך דריי יאר, און נאך אלעם זענען די שאנסן פאר סוקסעס נאר 80%. דער בריוו פרעגט צי עמיצער האט ערשטהאנטיגע ערפארונג מיט די דארט איינשפריצונגען, אדער ווייסט פון אן אנדערן מיטל וויאזוי צו העלפן דאס קינד.

'ארעגאנא אויל' (Oil of Oregano). איך ניץ עס פאר זיך און די קינדער אלס באהאנדלונגס-מיטל פאר א ריי אינפעקציעס. איך האב עס שוין פרובירט אויף די ציין, צו היילן א רויז, און נאך א צאל אזעלכע מיחושים וואס קומען פון ווירוסן אדער באקטעריע.

ווען עמיצער באקומט אן אינפעקציע, געבן מיר דאס קינד עטליכע מאל אין טאג א צען-פופצן טראפנס פון דעם אויל, אויסגעמישט מיט אראנדזש דזשוס. כ'קען זאגן אז אין כמעט יעדן פאל איז די אינפעקציע געווען אויסגעהיילט ביז א טאג-צוויי שפעטער.

איך האב עס שוין פרובירט אויף מערערע קלענערע און גרעסערע אזעלכע אינפעקציעס, און די רעזולטאטן זענען ב"ה גאר גוט.

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



די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און ווירקזאם

האט איר יסורים?

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

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

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.

7635

עצה פאר קינד וואס אטעמט שווער

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7261, וואס זוכט אן עצה פאר א קינד וואס ליידט

איך ווייס פון א נאטירליכן מיטל, וואס קען מעגליך העלפן. עס באשטייט פון א סעריע איבונגען מיט'ן אטעם, וואס רופט זיך 'בוטעיקאָו ברידינג' (Buteyko Breathing), אויפ'ן נאמען פונעם מומחה וואס איז אויפגעקומען מיט דעם מהלך. דער מעטאד באשטייט פון אזעלכע אטעם-איבונגען (breathing exercise). דער מהלך איז באזירט אויף א יסוד, אז די מאס אקסיגאן (oxygen) וואס א מענטש נעמט אריין מיט יעדן אטעם, איז די זעלבע ווי די מאס 'קארבאן דייאקסייד' (carbon dioxide) וואס דער קערפער וועט אויף דעם ארויף פראדוצירן. דאס מיינט, אז וואס

ליינער'סגאזעט

11 זייטן

פאר'ן מענטש. די ערשטע זאך איז, אז עס פראדוצירט נאטירליכע 'אנטיהיסטאמינז' (antihistamines). היסטאמינ' (histamine) איז א כעמיקאל וואס ברענגט די סימפטאמען פון אלערגיעשע רעאקציעס — ווי ניסן, רינענדע נאז, און אויך שווער אטעמען. 'אנטיהיסטאמינז' איז א קעגן-סובסטאנץ, וואס באקעמפט דעם כעמיקאל. די צווייטע פעולה פון קארבאן דייאקסייד איז, אז עס בארואיגט די מוסקולען. אין אנדערע ווערטער, כדי די לופט וואס מיר אטעמען זאל קענען אויספירן איר אויפגאבע אויף א צופרידנשטעלנדן אופן, דארפן מיר קענען פיטערן דעם קערפער מיט א גענוגדער מאס, אז ער זאל באקומען זיין געוואונטשענע פארציע אקסיגען, וואס ער זאל דערנאך קענען פארוואנדלען אין קארבאן דייאקסייד.

אטעם-אנשטרענגונג (wheezing) קומט פון דעם וואס דער מענטש אטעמט נישט אריין אין גענוג א גרויסער מאס. די לופט-רערן, די 'בראנקיעל טובס' (bronchial tubes), וואס געפינען זיך אין די לונגען, זענען איינגעצויגן און ער באקומט נישט גענוג לופט. דער דאזיגער 'בוטעיקאָו ברידינג' מעטאד העלפט דעם מענטש ארייננעמען די נויטיגע פארציע לופט. דער מעטאד האט שוין געהאלפן פאר אסאך מענטשן. עס זענען דא פיל דאקטוירים און אנדערע מומחים וואס קענען עס גוט. אין וויליאמסבורג איז דא א קייראָפּראָקטער מיט'ן נאמען דר. מערקנס (Dr. Merkins), וואס איז א גרויסע מומחה'טע אין 'בוטעיקאָו ברידינג'. איר טעלעפאן נומער איז 917-656-2720.

(-)

7636

סארנא מעטאד קעגן מאגן ברענעריי

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7228, וועלכער זוכט אן עצה קעגן עסיד ריפלאַקס (acid reflux).

מיר האבן זיך במשך א לאנגער תקופה געמוטשעט מיט מאגן ברענעריי, וואס האבן געפייניגט און נישט נאכגעלאזט, טראץ דעם וואס די טעסטס וואס דאקטוירים האבן דורכגעפירט האבן געוויזן אז אלעס איז אין ארדענונג. ביי אונז איז די ישועה געקומען דורך דעם 'סארנא מעטאד'. ווען מיר האבן זיך דערוואוסט דערוועגן און נאנטער באקענט דערמיט, זענען מיר געוואויר געווארן אז דער שורש פון אלע סארטן מאגן און פארדייאונג פראבלעמען קומען פון דרוק. דער סארנא מעטאד איז

אגב, האבן מיר זיך נישט געוואנדן צו קיין מומחה, וואס טוט דעם סארנא מעטאד אויף א פראפעסיאנאלן אופן. מיר האבן עס געטאן אליין — פשוט אליין אריינגעקוקט אין זיך און אויפגעזוכט דעם אמת. דאס אליין האט באלד געהאלפן אויף אן אויסטערלישן אופן. איך וועל מיטטיילן מער פון מיין ערפארונג מיט אנדערע. אונזער קאנטאקט-אינפארמאציע געפינט זיך ביי דער רעדאקציע. (-)

7637

אלערגיעס אלס גורם צו פארשטאפטער נאז

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7184,

וואס זוכט אן עצה פאר קינדער מיט א פארשטאפטער נאז.

איך האב ערפארונגען מיט עטליכע קינדער וואס האבן געהאט ענליכע פראבלעמען. ביי איין קינד פלעגט די נאז אנהייבן רינען יעדעס מאל וואס ער האט געגעסן מילכיגס. דאס האט אונז פעסטגעשטעלט אז דאס קינד איז אלערגיש צו 'לעקטאָס' (lactose intolerance). דאס מיינט אז ער דערהייבט נישט דעם צוקער וואס געפינט זיך אין מילכיגע פראדוקטן, און די רעאקציע פונעם קערפער צו דער אלערגיע איז געווען אז די נאז האט אנגעהויבן רינען.

אן אנדער קינד האט געהאט דעם זעלבן פראבלעם, אבער טאקע אויף גאר א שטארקן פארנעם — פיל ערגער ווי דעם פריערדיגן קינד. אין דער צייט וואס ביים ערשטן האט עס אויסגעקלאפט אויף א מילדן אופן, האט דאס מיידל ממש געפילט ווי עס שטיקט איר אין האלז יעדעס מאל וואס זי האט פרובירט צו עסן מילכיגס.

דער משפחה-דאקטאר (pediatrician)



ענזיים, אבער ווען מען ווערט עלטער פראדוצירט דער קערפער מער נישט דעם ענזיים (אדער גאר ווייניג דערפון) און מען דארף דעריבער אוועקשטיין פון מילך ווי ווייט מעגליך. עס זענען דא א קליינע מאס פונעם באפעלקערונג וועלכע ווערן געבוירן מיט א לאקטאז אומטאלעראנץ און דאס איז געווענליך גענעטיש און לויפט אין פאמיליעס.

עס זענען אויך דא אנדערע סארטן 'לאקטאז אומטאלעראנץ' - איינס רופט זיך 'סעקאנדערי לאקטאז אומטאלעראנץ' דאס איז א צושטאנד אין וועלכע דער אומטאלעראנץ נעמט זיך פון אן אנדערע צושטאנד, א שטייגער ווי 'צעליאק' אדער 'קראהנס' און אנדערע מאגן פראבלעמען וואס מאכן עס פיל שווערער צו פארדייען מילכיגע פראדוקטן. און צומאל אויב מען באהאנדלט דעם צושטאנד קען מען צוריק טרונקען מילך, אבער אין אלגעמיין איז בעסער צו אוועקשטיין פון מילכיגע פראדוקטן אויב מען ליידט פון מאגן פראבלעמען. ★

פארדייען דעם סארט צוקער. נארמאל ווערט לאקטאז צוטיילט דורכן ענזיים אין צוויי סארטן צוקער, גלוקאז און גאלאקטאז און דאס גייט אריין אינעם בלוט-שטראם, אבער ביי 'לאקטאז אומטאלעראנץ' זאמלט זיך דאס אין מאגן און שטויסט זיך אן אין באקטעריע וואס שפיין זיך אויף די אומפארדייעטע צוקער און דאס ברענגט גאז און אנדערע מאגן פראבלעמען.

דער צושטאנד קען אמאל זיין מילד אויף אן אופן וואס מען כאפט מיטאמאל אז דאס איז דער פראבלעם און רוב מענטשן וואס זענען 'לאקטאז אומטאלעראנט' דארפן נישט גענצליך אויפגעבן אלע מילכיגע פראדוקטן און אויב האלט מען זיך צו א גאר קליינע מאס מילך אדער קעז קען מען דאס לייכטערהייט קאנטראלירן. דער מילדער צושטאנד רופט זיך 'פריימערי לאקטאז אינטאלעראנץ' - און דאס איז א צושטאנד וואס מאכט זיך הויפטזעכטליך ביי ערוואקסענע מענטשן. אין די יונגע יארן פראדוצירט דער קערפער גענוג פונעם 'לאקטאז'

לאקטאז אומטאלעראנץ. - אויסער ערנסטע עסנווארג אלערגיעס זענען אויך דא עסנווארג וואס גייען נישט אריין אינעם גדר פון אן אלערגיע וויבאלד זיי זענען נישט שעדליך אדער פאטאל, אבער פארט איז דאס נישט קיין געזונטע עסנווארג פאר די וועלכע זענען סענסיטיווע, דאס רופט זיך 'אומטאלעראנץ' און איינע פון די מערסט-באקאנטע עסנווארג צו וועלכע א גרויס טייל פונעם באפעלקערונג איז אומטאלעראנט איז 'לעקטאז' - א סארט צוקער וועלכע געפונט זיך אין מילך און אין מילכיגע פראדוקטן.

מענטשן וואס ליידן פון דעם צושטאנד קענען נישט פולשטענדיג פארדייען די נאטורליכע צוקער פונעם מילך, און אלס רעזולטאט אנטוויקלן זיי מאגן פראבלעמען ווי גאז, שלשול און שווערע קרעמפן. דער צושטאנד ווערט אויך אנגערופן 'לעקטאז מעל-אבזארבשן' (דאס הייסט אז דער קערפער קען נישט איינזאפן לעקטאז) - דאס איז וויבאלד דער מאגן פארמאגט נישט דעם ענזיים 'לאקטאז' וואס פעלט זיך אויס אויף צו



**האט איר Lyme
Tick Bite פון און
ליידט אויף שוואכקייטן?**

מיר האבן גאר צופרידענע
customers
וואס זענען געהאלפן געווארן נאך 2-3
חדשים און האבן גארנישט קיין שפיר
פון שוואכקייטן.

פאר אנדערע שוואכקייטען אדער מידעקייטן
845-481-3037
Did you get Lyme from a Tick Bite
that caused weakness? Call
Tel: 845-481-3037

איידער איר שרייבט א
צוואה
פארבינדט אייך מיט
אברהם שמואל וויינבערגער
WILL & TRUST CONSULTANT
845-492-9013

זייער קלוגן יונגעלע, וואס שטאמלט אויף א גאר שטארקן אופן. צומאל גייט עס אזוי ווייט, אז די ווערטער בלייבן אים שטעקן אין האלז און ער קען ממש נישט ארויסברענגען פון מויל וואס ער וויל זאגן. בעיקר געשעט עס ביים רעדן מיט די עלטערן; מיט די געשוויסטער איז עס אביסל גרינגער.

מיר האבן שוין פרובירט טעראפי, אבער דערווייל איז די ישועה נאכנישט אנגעקומען. מיר וואלטן געוואלט הערן פון די חשוב'ע ליינער, אויב איינער האט ערפארונג אין דעם ענין, זאל עס ביטע שרייבן צום 'גאזעט' אדער זיך שטעלן אין קאנטאקט מיט אונז דורך דער רעדאקציע.

(-)

7641

מהלך פטור צו ווערן פון 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. מיין פיר-יעריגער זון האט לעצטנס געהאט מרס"א אויף די קני. לכאורה איז דאס געקומען פון דעם וואס מען האט פארנאכלעסיגט צו טוישן א באנדאזש (Band-aid). דער פאקט וואס דער וואונד איז פאר א שטיק צייט געווען צוגעדעקט און שטארק פארמאכט, האט נישט געשטערט די לופט פון צוקומען צום פלאץ, און איך גלייב אז אלס רעזולטאט האט זיך דארט אנטוויקלט דער מרס"א.

בחסדי ה' האבן מיר מצליח געווען פטור צו ווערן פונעם מרס"א, אן דעם וואס דאס קינד זאל דארפן נעמען צו שטארקע אנטביאטיקס. מיר האבן אים עטליכע מאל גענומען צום דאקטער, כדי אויסצוקוועטשן די פליסיגקייט (pus) און זיכער מאכן אז עס היילט זיך גוט אויס.

זייט 15

קען צוריק אראפגיין. דאס האב איך געהערט פון א קראנקען-שוועסטער, צו וועמען איך האב זיך געוואנדן נאכ'ן נעמען די טאבלעטן אן קיין רעזולטאטן. זי האט מיך אנגעוויזן עס צו נעמען פאר כאטש דריי חדשים, און נאכ'ן אויספאלגן זענען די תוצאות ב"ה נאכגעקומען.

מענטשן ניצן אויך מילגרוימען, וואס איז טאקע זייער א גוטער קוואל פאר אייזן, אבער האט א חסרון אז עס קען ברענגען עצירות.

צוויקל-בארשט העלפט אויך זייער גוט פאר נידעריגן אייזן און איז בכלל זייער געזונט פאר'ן בלוט. בארשט איז באזונדערס גוט פאר עלטערע מענטשן. מיר ווייסן פון עמיצן וועמען דער דאקטאר האט פארשריבן 'קומעדין' (Coumadin) — א מעדיצין וואס מען נעמט דינער צו מאכן דאס בלוט. ווען דער דאקטאר האט יענעם שפעטער אונטערוזכט, האט ער אנגעוויזן צו רעדוצירן די דאזע פונעם מעדיצין. דער דאקטאר האט זיך דערביי הויך גע'חידוש'ט וואס ס'האט אזויפיל בעסער געמאכט דעם מצב, און האט טאקע געפרעגט וואס יענער האט געטאן אז דער מצב אינעם בלוט איז אזויפיל בעסער געווארן. דער תירוץ איז געווען טאקע בארשט, וואס יענער האט רעגלמעסיג געטרינקען.

בארשט העלפט אויך קעגן עצירות און העלפט די מוסקולען בעסער פונקציאנירן. בדרך אגב וויל איך צולייגן, אז ווען איינער האט עצירות איז נישט גוט צו עסן קיין 'פרונס' (prunes), טאקע צוליב דער סיבה, ווייל דער דאזיגער פרוכט שוואכט אפ די מוסקולען און שטערט זיי פון פונקציאנירן ווי עס דארף צו זיין. (*)

7640

הילף פאר יונגל וואס שטאמלט

מיר זוכן הילף מיט א ליכטיגן זיבן-יעריגן,

פאר דעם צוועק ווייל עס שטארקט זייער די ביינער.

(-)

7639

עצות פאר נידעריגן אייזן-שטאפל

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7279, וואס פרעגט וועגן ניצן שווארצע קארשן זאפט (black cherry juice) אלס מיטל קעגן 'אנימיע' (anemia) — א נידעריגן אייזן-שטאפל — אנשטאט מילגרוים-זאפט, וואס איז א גאנגבארער מיטל וואס מענטשן ניצן אין אזעלכע פאלן.

איך האב נישט קיין ערפארונג מיט 'בלעק טשערי זאפט', אבער פון אייגענער ערפארונג קען איך רעקאמענדירן 'קארענט' (current) — געטרונקטע טרויבן ענליך צו ראזשינקעס — אלס מיטל צו הייבן דעם אייזן-שטאפל. מיין טאכטער האט געליטן פון ווייניג אייזן, און אין איר פאל האט קארענט זייער געהאלפן.

דער מאכל איז זייער ענליך צו ראזשינקעס, אבער 'קארענט' האט א מעלה אז ס'האט נישט אזא פראבלעם מיט ווערים ווי ראזשינקעס. מען קען באקומען דעם פראדוקט אין גראסערי אדער בעקעריי געשעפטן. מען קען אויך משלים זיין דעם אייזן-דעפיציט דורכ'ן נעמען אייזן-טאבלעטן (iron pills). מען דארף נאר דערביי געדענקען נישט צו נעמען דעם וויטאמין צוזאמען מיט מילך, ווייל דער קאלסיום שטערט דעם אייזן פון זיך גוט איינזאפן. דאס בעסטע איז נישט צו עסן אדער טרינקען פאר א האלבער שעה פאר און נאכ'ן נעמען דעם אייזן, און מען זאל עס נעמען מיט ארענדזש דזשוס. די טאבלעטן זאל מען בלייבן נעמען פאר לכל הפחות דריי חדשים, ווייל אנדערש קען מען צוריקפאלן און דאס אייזן-שטאפל

האט אונז רעקאמענדירט צו נעמען דאס קינד צו א געוויסן קינדער-לינגען ספעציאליסט — א 'פידיעטשריק פולמונאלאדזשיסט' (Pediatric Pulmunologist) — מיט'ן נאמען דר. פושפאם דזשעיס (Dr. P. James), וועלכער זאל פעסטשטעלן גענוי דעם שורש פונעם פראבלעם. נאך א גרונטליכער אונטערוזכונג האט דר. דזשעיס דיאגנאזירט דעם פראבלעם, און אנגעוויזן אז דאס איז א געוויסע פארעם פון אסטמא וואס קומט באגלייט מיט אלערגיעס (allergy related asthma). זי האט פארשריבן א מעדיצין און דער פראבלעם איז ב"ה גענצליך אוועקגעגאנגען.

דער טעלעפאן נומער פון דר. דזשעיס איז 718-372-8402.

(-)

7638

זופ פאר שטארקע ביינער

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.

א גוטער מיטל דערפאר איז אויפצוקאכן קני ביינער (bone broth), וואס פארמאגן זייער אסאך כח. מען שטעלט עס ארויף אויפ'ן פלאם, וואו עס בלייבט זיצן ביז עס קאכט (boil). דערנאך לאזט מען עס קאכן איבערנאכט אויף זייער א קליינעם פלאם — ממש ס'זאלן דערביי זיך באווייזן נישט מער ווי קליינע באבלעך. (ס'איז כדאי צוצולייגן א שיינעם קוואנטום פון קנאבל, וואס זאל עס געבן א געשמאקן טעם.) ווען ס'איז פארטיג נעמט מען ארויס דעם דזשעלי (jelly), פון וואס מען מאכט א זופ. די ביינער האט אין זיך זייער פיל כח!

א טעראפיסט האט מיר דערציילט, אז ביי אים אין שטוב עסט מען כמעט יעדן טאג 'באָן בראָטה' (bone broth), טאקע

דער ענטפער איז אז ניין. שניידן פונעם צאן אדער ציין איז א נארמאלער חלק פונעם רוט-קאנאל פראצעדור, אבער די ביינער בלייבן געווענליך אומבארירט.

(-)

7656

רעקאמענדירט מומחה פאר ארויסגיין-שוועריגקייטן

כ'ויל זיך באציען צו בריוו #7192, וואס פרעגט אן עצה פאר א מיידל וואס דארף אפט ארויסגיין.

איך וואלט אייך רעקאמענדירט זיך צו וואנדן צו א ספעציפישן מומחה אין נאטירליכער רפואה. זיין נאמען איז דר. ענטעבי (Dr. Anteby) און זיין אפיס געפינט זיך אין פלעטבוש. דער טעלעפאן נומער איז 718-375-5242.

(-)

7657

רעקאמענדירט פראדוקט קעגן מרס"א

כ'ויל זיך באציען צו בריוו #7237, וועלכער זוכט אן עצה קעגן כראנישער מרס"א.

איך האב ב"ה זייער מצליח געווען פטור צו ווערן פון מרס"א דורך נעמען די צוויי פראדוקטן, 'מירעקל קלעיק (Miracle Clay) און 'אימיון פאווער' (Immune Power). איך האב געניצט די צוויי זאכן פאר א משך פון דריי חדשים, און דער מרס"א איז ב"ה אוועקגעקומען און מער קיינמאל נישט צוריקגעקומען.

(-)

7658

וואסער קעגן שליכערצן

איך וויל צולייגן א ווארט צו בריוו #7218, וואס אדרעסירט בריוו #6858, וואס בעט אן עצה פאר אומאויפהערליכן שליכערצן.

א טרינק וואסער קעגן זייער גרינג בארואיגן דאס שליכערצן. אזוי אויך קען העלפן דאס געשריי וואס מען מאכט ווען מען פרובירט עמיצן דערשרעקן (Boooo!).

(-)

7659

מעגליכע סיבות פאר שוויצן

אין וויל זיך באציען צו בריוו #7001, וואס באקלאגט זיך וועגן דער שוועריגקייט מיט שווער שוויצן.

ס'איז מעגליך אז דאס שוויצן קומט פון אנגעצויגענע קייט (Stress). נאך א מעגליכע סיבה א מאנגל אינעם 'בי קאמפלעקס' (B Complex) וויטאמין.

(-)

און נאכ'ן נעמען זינק (zinc) פאר צוויי וואכן, איז דער פראבלעם פארשוואונדן און דער חוש הטעם איז צוריקגעקומען ווי נארמאל.

עס קען זיין אז די עצה וועט העלפן פאר אנדערע אידן, וועמענס חוש הריח איז געשעדיגט געווארן אלס רעזולטאט פון קאראנא.

(-)

7652

פיס ווייטאג קען קומען פון 'סטרעפ'

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7269, וואס זוכט אן עצה פאר אפטער פיס-ווייטאג ביי א קינד.

פיס-ווייטאג קען זיין א סימפטאם פון א האלז-אנטצינדונג (strep throat). ס'איז כדאי צו לאזן א דאקטאר אונטערזוכן דאס קינד.

(-)

7653

פראצעדור קען ווארטן אויף שפעטער

מיר ווילן רעאגירן צו בריוו #7175, וואס זוכט די מיינונגען פון אנדערע מיט ערפארונג איבער א 'וועראקאוסיעל' (varicocele). איך וואלט פארגעשלאגן גארנישט צו טאן דערוועגן ביז דער בחור וועט בשטומ"צ אנקומען צו זיין חתונה. עס איז נישט געשמאק ברוחניות און בגשמיות.

פון אייגענער ערפארונג קען איך מיטטיילן, אז איך האב צוויי זין ביי וועמען דער זעלבער פראבלעם האט זיך געמאכט אלס בחור. ביידע האבן ב"ה חתונה געהאט און אויפגעשטעלט משפחות.

(-)

7654

עצות פיאות זאלן וואקסן

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7227, וואס בעט אן עצה אז די פיאות זאלן וואקסן.

איין עצה וואס איך וואלט פארגעשלאגן איז, צו שניידן א משהו אונטן פון די פיאות, וואס קען העלפן אז ס'זאל זיך נעמען וואקסן. מאכט אויך זיכער אז דאס יונגל/בחור דרייט נישט צופיל די פיאות. זיך צופיל שפילן מיט די פיאות ברענגען אז די פיאות זאלן אויפהערן צו וואקסן. הצלחה!

(*)

7655

ביינער און רוט קאנאל

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7198, וואס פרעגט צי דורכאויס א 'רוט קאנאל' (root canal) דארף מען אויך שניידן פונעם ביין.



ממש אובר עצות וועגן ווערים ביי קינדער (pinworms).

די הייליגע גמרא (בבא קמא, דף פב) זאגט, אז דער מאכל פון קנאבל טראגט אין זיך מערערע בענעפיטן, און אויסער דעם וואס עס זעטיגט דעם מענטש, הרג'ט עס אויך ווערים. אויב חז"ל זאגן אזוי עדות, איז עס זיכער אן עצה טובה וואס וועט העלפן בס"ד.

(*)

7649

רעקאמענדירט דאקטער

מיר ווילן רעאגירן צו בריוו #7175, וואס זוכט די מיינונגען פון אנדערע מיט ערפארונג איבער א 'וועראקאוסיעל' (varicocele).

מיר האבן געהאט אזא פאל מיט אן אכצן-יעריגן בחור. מיר האבן אפגעפירט דעם בחור צום קינדער-דאקטאר (pediatrician), און יענער האט אונז רעקאמענדירט זיך צו ווענדן צו א קינדער-יוראלאגיסט (pediatric urologist), וועלכער האט אנגענומען דעם פאל טראץ דער עלטער פונעם בחור.

מיר זענען ב"ה געווען זייער צופרידן מיט די רעזולטאטן. דער נאמער פונעם דאקטאר איז דר. ריטשארד שליסל. די נאמען פונעם דאקטער איז (Dr. Richard Schlusel), און זיין טעלעפאן נומער איז 212-987-9500.

(-)

7650

זינק קעגן שופן

פאר שופן (dandruffs) איז זייער גוט צו נעמען זינק (zinc). זינק איז טאקע איינע פון די זאכן וואס די פירמעס לייגן אריין אין די אנט-שופן שאמפוס (dandruff shampoos).

(-)

7651

זינק צוריקצוברענגען דעם חוש הטעם

ווי באקאנט האבן אסאך מענטשן געליטן שאדנס אויפ'ן חוש הטעם דורכאויס קאראנא. איך האב געהאט קאראנא, און פון דעמאלט און ווייטער האב איך געשפירט א מאדנעם טעם יעדעס מאל וואס איך האב געגעסן פראטעין (protein). ב"ה אז איך האב געטראפן אן עצה,

7645

עצה קעגן באנעצן ביי ערוואקסן קינד

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7270, וואס זוכט אן עצה פאר א גרעסערן קינד וואס באנעצט זיך אויפדערנאכט.

מיר האבן געהאט אן ענליכע ערפארונג, און אונזער פאל האבן געהאלפן צווייערליי טעראפיי-מיטלען: 'קריניאָסאַקראַל טעראפיי' (Craniosacral Therapy) און 'ריפלאַקס אינטעגרעישאַן' (Reflux Integration). מיר האבן ב"ה מצליח געווען.

(-)

7646

רעקאמענדירט טיירויד-דאקטאר

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7273, וואס זוכט א גוטן דאקטער פאר טיירויד פראבלעמען.

פון אייגענער ערפארונג וואלט איך רעקאמענדירט דר. עלען דרעזנער (Dr. Alan Dresner), וועלכער האט אן אפיס אין וועסט ניייעק (West Nyack). איך בין זייער צופרידן מיט אים. זיין טעלעפאן נומער איז 845-358-6266.

(-)

7647

צוגאב-מיטל פאר נידעריגן אייזן

כ'ויל זיך באציען צו בריוו #7279, וואס פרעגט וועגן ניצן שווארצע קאַרשן זאַפט (black cherry juice) אלס מיטל קעגן 'אַנימיע' (anemia).

איך האב געליטן פון ווייניג אייזן און האב טאקע גענומען בלעק טשערי זאפט צוזאמען מיט 'הימא פלעקס' (Hema-Plex). נאך צוויי וואכן האט דאס אייזן שטאפל אנגעהויבן ביסלעכווייז צוריק ארויפגיין.

(-)

7648

קנאבל קעגן ווערים

צו בריוו #7170, אין וועלכן א מאמע איז

WWW.VFEXGS.COM

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

We do that.

BUSINESS TRANSFERS.

PERSONAL TRANSFERS.

AMAZON UK GBP COLLECTIONS

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

V-FEX
global services

ליינער'סגאזעט

7642

זוכט מומחה / מיטל פאר פוילן אויג

13 יוט

מיט עטליכע חדשים צוריק איז אינעם 'גאזעט' אפגעדרוקט געווארן בריוו #7253, וואס האט פון אייגענער ערפארונג רעקאמענדירט א מומחה פאר א 'פוילן אויג' (lazy eye) — עמיצן מיט'ן נאמען דר. מארק גרינבערג (Dr. Mark Greenberg). דער בריוו דערציילט אז דר. גרינבערג האט זיי אויסגעלערנט א געוויסן איבונגען-מיטל, וואס האט אוועקגענומען דעם פראבלעם. איך האב זיך פארבינדן מיט'ן אפיס אויפ'ן אנגעוויזענעם נומער, און זיך דערוואוסט אז דער דאקטאר האט אינדערצווישן פענסיאנירט. א פויל אויג איז נישט קיין גרינגע עסק צו באהאנדלען, און איך וואלט זייער געוואלט וויסן צי דער שרייבער וואלט אזוי גוט געווען און מיטגעטיילט מיט אונז דעם מעטאד און וויאזוי עס צו טאן, אדער צי ער ווייסט פון א צווייטן מומחה וואס ארבעט מיט'ן זעלבן אדער אן ענליכן מהלך. איך וואלט אייך זייער מכיר טובה געווען אויב איר קענט זיך פארבינדן מיט מיר דורך דער רעדאקציע און לאזן וויסן וואו מען קען אייך רופן. עס וואלט מיר געווען א גרויסע תועלת און איך וואלט זייער הנאה געהאט. א גרויסן יישר כח.

(-)

7643

רעקאמענדאציע פאר געשוואלענעם פוס

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7185 וועגן געשוואלענע פיס אונטער אנדערע אומשטענדן. איך האב געהאט דעם זעלבן פראבלעם, וואס איך האב אדרעסירט דורכ'ן נעמען 'לאָוואָונאָקס' (Lovenox).

דער דאקטאר האט אונז געראטן צו וואשן דאס ארט מיט 'היביקלענז' (Hibiclens) (א סוכסטאנץ וואס איז געמאכט צו רייניגן די הויט פון 'דזשורמס') צוויי-דריי מאל א טאג, און דערנאך ארויפלייגן 'באקטרובין' (Bactroban) (אן אנטיביאטיק וואס האלט אפ באקטעריע פון זיך אנטוויקלען אויף דער הויט), אדער טיילמאל לייגן 'מענוקע' האניג (Menuka honey) מיט 'מירעקל קלעי' (Miracle clay) אדער אפילו פשוט'ן מעל. (דורכאויס דער צייט האב איך געניצט 'באקטרובין' אויף יעדן שניט אדער קראץ וואס דאס קינד האט באקומען.) מיר האבן געלייגט אמאל 'באקטרובין', אמאל 'מענוקע' האניג. מיר האבן זיכער געמאכט נישט צוצודרעקן דאס פלאץ מיט קיין באנדאזש, כדי די לופט זאל קענען צוקומען צום מרס"א, וואס פעלט אויס אז ס'זאל זיך אויסטרוקענען. וואס יא, נאכ'ן לייגן 'באקטרובין' אדער 'מענוקע' האניג דורכ'ן טאג, האבן מיר ארומגענומען דאס ארט מיט א גרויסן 'גוז פעד' (gauze pad), וואס מיר האבן דאן ארומגענומען מיט 'ראָולד גוז' (rolled gauze), און דאן צוגעקלעבט מיט 'פּוירסט עיד טעיפּ' (first aid tape). אויפדערנאכט האבן מיר בכלל נישט צוגעדעקט דאס פלאץ מיט גארנישט. דער מהלך מיט די מיטלען זענען געווען זייער ווירקזאם מיט'ן ארויסציען די אינפעקציע.

דורכאויס דער צייט האב איך זיכער געמאכט אז ביים באדן זאל דאס קינד זיך נישט אוועקזעצן אין דער וואנע. דאס האב איך געטאן אלס באווארענונג מיטל אז די אינפעקציע זאל זיך נישט צעשפרייטן אויף אנדערע פלעצער. איך האב געבאדן דאס קינד שטייענדיג, און דערנאך האב איך זיכער געמאכט אז ס'זאלן נישט בלייבן קיין דזשורמס, דורכ'ן אויסרייניגן די וואנע מיט 'בלייטש ספרעי' (bleach spray). דער פראצעדור מיט אלע פרטים הערט זיך ווי א שווערע אונטערנעמונג, וואס נעמט אסאך צייט און געדולד. למעשה איז עס געווארן א חלק פונעם רוטיין, און ברוך ה' עס האט זיך שטארק געלוינט. די אינפעקציע איז אוועקגעגאנגען און דער מרס"א איז אויסגעראטן געווארן.

(-)

נס"ד

דארפט איר קומען קיין אריזאנע
צוליב אייער'ס א קינד'ס 'עקזעמע'

איר דארפט מער נישט קומען מיט די גאנצע מטפחה

טיקט אייער קינד צו א היימישע חסיד'ישע מטפחה אין אריזאנע וואס וועט קעיר נעמען פון אייער קינד ווי אן אייגן קינד.

רופט מרת פעקעטע 845-538-1620

אויב קיין ענטפער, לאזט איבער א קלארן מעסידזש.

פראבלעמען. יענער ווייזט אן אז ער נעמט שוין א גרויסן קוואנטום פון 'אייאודיין' (iodine), אבער די תוצאות האבן זיך נאכנישט באוויזן. אין פאמאנא (Pomona), א געגנט נעבן מאנסי, זענען דא צוויי גוטע דאקטוירים, דר. דאן זוויקלער (Dr. Don Zwikler) און דר. דעבורא רעיו (Dr. Deborah Raice), וואס ספעציאליזירן זיך מיט'ן טיירייד. דער טעלעפאן נומער צו באשטעלן אן אפוינטמענט איז 845-362-3111. וואס אנטבאלאנגט דעם 'אייאודיין' (iodine), איז פארהאן א נאטירליכער מיטל וואס שטעלט עס צו. דער נאמען פון דעם וויטאמין איז 'קעלפ' (Kelp) — וואס איז נישט סתם נאך א וויטאמין, נאר א וואסער-פלאנץ (seaweed) וואס וואקסט אין ים און איז א גוטער מקור פאר 'אייאודיין'. 'קעלפ' (Kelp) ווערט פארקויפט אין די געווענליכע געזונט-געשעפטן. עס האט א זאלציגן טעם און מען קען עס אריינלייגן אין זוף.

(-)

נאך דעם וואס דאס קינד איז געבוירן געווארן, האט דער דאקטאר מיך אנגעוויזן צו נעמען מעדיצינען וואס מאכן דין דאס בלוט (blood thinners) פאר א תקופה פון דריי חדשים. שפעטער האט דער דאקטאר מיך פארשריבן א מעדיצין מיט'ן נאמען 'קומעדין' (Coumadin), וואס מען קען נעמען דורכ'ן מויל. אין מיין פאל האט דאס ב"ה געארבעט. עס קען נעמען אביסל צייט ביז מען טרעפט צו די ריכטיגע מאס, אבער דאן איז עס ווירקזאם און עס פעלט נישט אויס זיך צו שטעכן טעגליך.

(-)

7644

רעקאמענדירט טיירייד-מומחים

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7273, וואס זוכט אן עצה אדער מיטל פאר טיירייד

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

- Hamaspik Of Orange County 845-774-8400
- Hamaspik Of Rockland County 845-356-8400
- Hamaspik Of Kings County 718-387-8400
- Hamaspik Of Nassau County (Five Towns) 516-875-8400
- Hamaspik Medicare Select 833-HAMASPIK / 833-426-2774
- NYSHA Inc. 845-655-5678
- Hamaspik Home Care 855-HAMASPIK / 855-426-2774
- Hamaspik Choice 855-552-4642
- Comfort Health Kings - 718-408-5400 Rockland - 845-503-0400 Orange - 845-774-0309
- Sipuk Clinic 718-400-9988
- Hamaspik School 718-408-5444
- Tri-County Care 844-504-8400
- נשמותינו Yiddish 718-760-1111
- Nishmoiseiny English 718-759-1111

אינטעגרעיטעד העלט העלפט ארויס עלטערן איד נישט צו ליידן מער חרפת רעב

מיט הארץ און געפיהל האט א קעיר מענעדזשער אים סוקסעספול איינגעשריבן אין דעם לאנג טוירם קעיר סערוויס פון ניו יארק סטעיט

דעם פראגראם, און ווען ער האט געהאט א טעלעפאנישער אינטערוויו ביי זיך אין שטוב מיט די שטאטישע באאמטע, צו זעהן אויב ער קוואליפיצירט טאקע פאר דעם פראגראם, איז דער קעיר מענעדזשער פערזענליך אראפגעקומען צו דעם איד אין שטוב, און אים געשטאנען צו דער האנט דורכאויס דעם גאנצן אינטערוויו, אים צוצוגעבן הילף און רואיגקייט, אז ער זאל טאקע דורכמאכן דעם פראצעדור.

עס איז איבריג צו זאגן אז דער עלטערער איד שפירט זיך יעצט פיל פיל בעסער, באקומענדיג געשמאקע עסן צו זיך אהיים יעדן טאג. ער שפירט מער נישט קיין הונגערי, ער איז מער נישט צובראכן און דערשלאקן אז ער וועט נישט האבן וואס צו עסן מארגן, און ער ליידט נישט מער קיין בושות וואס קומט נאך צו צו דעם הונגערי.

און דאס אלעס איז געקומען דורך די געטרייע, הארציגע ארבעט פון די אינטעגרעיטעד קעיר מענעדזשערס, וועלכע טוען זייער ארבעט מיט הארץ און געפיל, מיט געטריישאפט און נשמה. ★



וועלכע קענען זיך נישט פולשטענדיג באוועגן. ער דארף זיך נאר אוועקזעצן און עסן זיין געשמאקע, נארהאפטגע מאלצייט. די ערשטע הילף וואס דער געטרייער קעיר מענעדזשער האט דעריבער צוגעשטעלט פאר דעם איד, איז געווען די הילף פון אים אנווייזן וויאזוי זיך איינצושרייבן אין דעם פראגראם. מיט די פערזענליכע הילף פון דעם קעיר מענעדזשער האט דער איד זיך סוקסעספול אנגעגעבן פאר

באקומען הילף, און עס איז קאנפידענשל. דא האט ער געוואוסט אז ער וועט זיך נישט דארפן שעמען, און ער האט אויפגעהויבן דעם טעלעפאן טרייבל.

דער קעיר מענעדזשער וואס האט געענטפערט זיין רוף האט גלייך איינגעזעהן אז עס רעדט זיך פון אן ערנסטער פאל, און אזוי ארום האט דער איד טאקע גלייך באקומען א פערזענליכער קעיר מענעדזשער, זיך אפצוגעבן מיט זיין קעיס און אים צו העלפן מיט וואס נאר מעגליך.

עס איז זעלבסטפארשטענדליך אז מען קען נישט העלפן א מענטש מיט זיינע אנדערע פראבלעמען, בשעת ווען יענער איז הונגעריג און האט לגמרי נישט דעם קאפ אויפן פלאץ.

דער קעיר מענעדזשער האט גלייך פארשטאנען אז דער שווערער מצב אין וועלכען דער עלטערער איד געפונט זיך, טוט אים קוואליפיצירן פאר א ספעציעלן פראגראם פון די ניו יארק סטעיט דעפארטמענט אוו העלטה; וואס רופט זיך מענעדזשד לאנג טוירם קעיר (MLTC).

דער דאזיגער פראגראם איז געמאכט ספעציעל פאר מענטשן וועלכע דארפן לאנג-טערמיניגע הילף אויף מערערע פראגראם, אז עס דערגרייכט שוין דעם דרגא פון 'ניורסינג האוס' הילף; אבער פארט ווילן די מענטשן נישט אוועקגיין פון זייער שטוב און סביבה, וואו זיי שפירן זיך בעסער און באקוועמער. זייער אפט וועט די פראגראם זיי קוואליפיצירן צו בלייבן טאקע ביי זיך אינדערהיים און באקומען די הילף דארט, אנשטאט צו דארפן גיין אין א נירסינג היים.

איינמאל עס ווערט באשטעטיגט, אז מען איז טאקע בארעכטיגט צו ווערן טייל פון דעם פראגראם, קען מען באקומען דורך איר מערערע בענעפיטן, אבער איינס פון די בעסטע סערוויסעס וואס דער פראגראם שטעלט צו, איז דער עסן סערוויס.

דער דאזיגער סערוויס ארבעט אויף א פארגעשריטענעם אופן, אז דער מענטש באקומט יעדן טאג דעליווערט צו זיך אין שטוב גרייטע, געשמאקע, אפגעקאכטע מאלצייטן, וואס ער קען גראד עסן צו דער זעט. ער דארף נישט גיין איינקויפן – וואס איז גאר א גרויסער רבותא פאר מענטשן וועלכע זענען פיזיש באגרעניצט – און ער דארף עס אפילו נישט צוגרייטן און אפקאכן, ווידער א זאך וואס איז זייער שווער פאר מענטשן

אמאליגע צייטן, אין די צייטן פון די מעשה ביכלעך, האבן פאסירט אזעלכע זאכן אז מענטשן האבן ממש נישט געהאט צו עסן. מען האט געליטן פון הונגערי און ווען די נאכט איז צוגעפאלן האט מען זיך געלייגט שלאפן הונגעריגעהייט. די טאטע מיט די קינדער אינאיינעם.

אבער דאס איז נאר געווען אמאל, היינטיגע צייטן פאסירן שוין נישט אזעלכע סארט זאכן. אמת?

אפשר פאסירט עס נאך, אבער נאר ערגעץ וואו אין אפריקע, אדער אין אנדערע דריטע וועלט לענדער, נישט אין אמעריקא, די פארגעשריטענע לאנד וואו טאנען עסן ווערן כסדר אוועק געווארפן אין מיסט. אמת?

אקעי, אפשר קען זיין אז עס פאסירט נאך ערגעץ וואו אין אמעריקא, אבער נאר ערגעץ אנדערש, וואו קיינער קימערט זיך נישט מיט דעם שיקזאל פון ארימע מענטשן. אבער דא ביי אונז, ביים היימישן אידנטום, דא קען אזא זאך נישט פאסירן. אמת?

ניין, נישט אמת! שוועקעדיג? קען זיין, אבער פארט קען עס פאסירן און אט איז איין אזא געשיכטע וואס האט טאקע לעצטענס פאסירט. דא ביים היימישן אידנטום.

רוב מענטשן טראכטן אפילו נישט וועגן עסן. זיי דארפן נישט, ב"ה. עס איז דא א שפע פון עסן, אפילו שוואכע פארדינער האבן געווענליך דאס מינימאלע וואס זיי דארפן האבן צו זעטיגן זייער הונגערי. דאס ברענגט טאקע אז דער גאנצער נושא פון עסן לויפט שוין אויף "אויטאפיליאט". מען קויפט איין אין גראסערי, עס איז דא עסן אויפן שעלוח, אין פריזשידערי, און ווען מען איז הונגעריג (אדער מען האט פשוט נישט עפעס אנדערש וואס צו טון) עסט מען.

אבער אט דער פענאמען האט דערצו א שטילער, נעגאטיווער זייט. אז ווען איינער האט חלילה נישט צום עסן, איז עס אזא בושה אז ער וועט נישט דערציילן פאר קיינעם. מען האט שוין געהערט פון מענטשן וואס האבן געטון שוועקעדיגע זאכן, אבי נישט צו דארפן דערציילן אז זיי האבן נישט וואס צו עסן.

עס איז א פשוט'ע זאך, אויב יעדער איינער קען אנקומען דערצו און איך נישט, איז דאך דאס א סימן אז 'עפעס' איז נישט אין ארדענונג מיט מיר. און אויב בין איך טאקע נישט אקעי, וויל איך דאך נישט אז קיינער זאל וויסן.

דאס פונקט האט פאסירט מיט אן עלטערער איד פון מאנסי, וועלכער ליידט פון עטליכע פיזישע שוועריגקייטן – אריינגערעכנט אז ער פיזיש באגרעניצט – אז ער האט אויך געליטן פון הונגערי, ממש אזוי ווי אין די מעשה ביכלעך. און ער האט זיך טאקע געשמט צו דערציילן, און ממילא איז דער פראבלעם זיכער נישט בעסער געווארן.

ביז ער האט געזעהן אן אנאנס פון אינטעגרעיטעד העלט, אז דארט קען מען

בס"ד

Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן

888.783.6286

רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג

HENRY KELLNER & ASSOCIATES
E-mail us at: info@reliablebrokerage.com
Visit us on the web at: www.ReliableBrokerage.com

הערליכע מסיבה געפראוועט אין ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד קאוונטי לכבודן באנייען די תפלין פאר צוויי חשוב'ע תלמידים

ברידערהיים מענעדזשער האט אויפגעמערקט אז מען דארף עס בודק זיין, צו מזל האט מען געקענט פאררעכטן די תפלין



דער תלמיד נפתלי דרוקט אויס זיינע פרייד געפיהלן



אה, די שמחה שיינט אראפ פון די פניםער בשעת די תלמידים שטאלצירן מיט זייערע נייע איבערגעמאכטע תפלין



א שמחה אין שטעטל - אלע תלמידים פרייען זיך מיט, בשמחה של מצוה, מיט די שמחה פון זייערע חברים לרגל דאס איבערמאכן זייערע תפלין

מאס געטריישאפט. דאס איז דער געטרייער שטאב מיטגלידער ר' ישעי' שטערן נ"י, וועלכער האלט כסדר א וואכזאם אויג אויבער די תפלין פון די חשוב'ע איינוואוינער.

לעצטענס האט זיך טאקע געמאכט אז ר' ישעי' האט באמערקט אויף די תפלין פון נפתלי און פון יואל, אז זיי האבן עפעס פראבלעמען, און ער האט זיי געשיקט צו א סופר צום בודק זיין. ר' ישעי'ס אויגן האבן אים נישט אפגענארט. די תפלין האבן טאקע געדארפט פארראכטן ווערן. אבער דאס איז גוט, ווייל תפלין קען צומאל פסול ווערן אויף אן אופן אז מען קען עס שוין נישט פאררעכטן.

אבער דא האט מען נאך יא געקענט. במשך די צייט וואס די תפלין זענען פארראכטן געווארן, האבן נפתלי און יואל אנגעטון תפלין וועלכע געהערט פאר המספיק דעי העב, אבער נאך צוויי וואכן, ווען זיי האבן ענדליך צוריק באקומען זייערע אייגענע תפלין, האבן זיי אזוי געשיינט און געלאכטן פאר שמחה, אז עס איז באשלאסן געווארן צו מאכן א ספעציעלע מסיבה, פאר די גאנצע דעי העב, לכבודן באנייען די פארראכטע, איבערגעמאכטע תפלין.

געשריבן מיט טינט, קענען מיט די צייט אראפקריכן פון די פארמעט, די רצועות קענען פארלירן דעם שווארצן קאליר, אדער קען זיך עס צורייסן, אדער קען עס פשוט ווערן צו שמאל.

די בתים קענען אויך פארלירן פון דעם שווארצן קאליר. אבער ביי בתים איז עס פיל האקעלער, ווייל וויבאלד מען שלעפט דאך אראפ דעם ארבל איבער דעם, מאכט זיך גאר אפט אז די עקן פארלירן דעם שארפן שפיץ, וועלכע איז וויכטיג אויף צו זיין כשר. אויך שטארקע היץ קען שנעל צוגרינד לייגן תפלין. דערפאר טאקע איז איינגעפירט בכל תפוצות ישראל בודק צו זיין די תפלין פון צייט צו צייט. אין רוב מקומות פירט מען זיך עס בודק צו זיין בערך יעדע דריי מיט אהאלב יאר. און אויך דאס דארף טון א סופר מומחה, און דוקא איינער וואס קען זיך אויס דירעקט מיט בדיקה, וועלכע איז א פאך פאר זיך.

נפתלי און יואל, צוויי פון די איינוואוינער פון המספיק'ס "וואנאמעיקער ברידערהיים", טוען אויך אן תפלין יעדן צופרי, אזוי ווי אלע אנדערע אידישע קינדער, און אזוי ווי זיי וואוינען אין א המספיק היים, האבן זיי איינער וואס געבט זיך אפ מיט זיי מיט די גרעסטע

אריין גאר אסאך האנט ארבעט אין דעם, און אפטמאל ווערט די גאנצע ארבעט פארלוירן, ווייל עס ווערט פסול אויף אן אופן אז מען קען עס נישט פאררעכטן מער.

און ערשט דערנאך הייבט זיך אן די מסכתא פון די בתים. אויך זיי דארפן זיין געמאכט עבודת יד, דאס הייסט ווידער האנט ארבעט. און עס דארף ווערן געמאכט לויט אלע הלכות. אין יעדע פאר בתים גייט אריין אסאך שעות פון מענטשליכע ארבעט, מיט א גרויסן זיידן, וועלכע הייבט ווידער דעם פרייז. און יעצט דארף מען האבן רצועות. אויך זיי דארפן זיין כשר, אויך זיין, אזוי ווי די בתים, ווערן געמאכט פון לעדער, דאס הייסט פון די הויט פון א כשר'ע בהמה.

און די לעדער דארף זיין פון א גוטן קוואליטעט, אז עס זאל זיך נישט צורייסן און נישט צולעכערט ווערן שנעל, ווייל די אלע זאכן טוען פסל'ען די בתים אדער די רצועות.

און דאס אלעס איז נאר ביז עס ווערט פארטיג. אבער אפילו ווען עס איז שוין פארטיג דארף מען אלעמאל אכטונג געבן אויף די תפלין עס זאל נישט חלילה פסול ווערן.

עס זענען דא גאר אסאך זאכן וואס קענען פסל'ען תפלין. די אותיות, וועלכע ווערן

אשר קדשנו במצוותיו וצוונו להניח תפלין. אט די ברכה זאגט יעדעס אידישער מאנסביל, פון דעם טאג וואס ער ווערט בר מצוה, ביז דעם טאג וואס מען געבט צוריק די נשמה פאר דעם אויבערשטן. און דאס איז שוין גארנישט קיין פשוט'ער ברכה. דאס זאגט מען ווען מען טוט אן די תפלין יעדן צופרי.

און אויב זענט איר אן איינוואוינער פון דעם המספיק "וואנאמעיקער ברידערהיים", דאן זענט איר אויך איינער פון די אידישע קינדער, וועלכע הייבט אן זיין טאג יעדן צופרי מיט'ן אנטון די הייליגע תפלין און מאכן די ברכות וועלכע מען דארף זאגן אויף זיי.

אין די הייליגע תורה שטייט געשריבן, וקשרתם לאות על ידיך והיו לטוטפות בין עיניך. פון אט די ווערטער - האבן די הייליגע חכמים מקבל געווען - אז מען לערנט ארויס וויאזוי צו מאכן, און אנטון תפלין. די תפלין טוט א איד אן אויף די האנט זיך צו דערמאנען דעם זרוע הנטי', דעם אויסגעשטרעקן ארעם, מיט וועלכען הקב"ה האט אונז ארויסגענומען פון מצרים.

דערנאך טוט מען אן נאך איינס אויפן קאפ, קעגן דעם מח, כדי משעבד צו זיין אלע תאוות און אלע מחשבות פון די הארץ און מח צום גרויסן, הייליגן באשעפער. ער איז אונזער בעה"ב, ער איז אונזער דירעקטאר, אונזער טאטע און אונזער קעניג, און אונזער גאנצער מציאות געהערט פאר אים און מיר זענען דא אים צו דינען און מקיים צו זיין זיינע מצוות.

און תפלין איז גארנישט קיין ביליגער ארטיקל. עס איז גאר א גרויסע עבודה עס צו פראדוצירן און עס פאדערט מערערע מענטשן. צוערשט דארף מען האבן א סופר, וועלכער דארף זיין א ירא שמים מרבים, און דארף גוט קענען אלע הלכות. דער סופר טוט שרייבן דעם גאנצן איינווייניג פון די תפלין.

אין יעדן תפלין געפונט זיך א שטיק פארמעט, אויף וועלכען עס ווערן אויפגעשריבן פיר פרשיות פון די תורה, די ערשטע צוויי פרשיות פון קריאת שמע, וועלכע רעדן וועגן די תפלין, און אזוי אויך די פרשיות פון קדש און והיה כי יביאך, וועלכע דערציילן וועגן יציאת מצרים און אז מען דארף צוליב דעם לייגן די תפלין וואו דאס דארפן פארצייכנט ווערן כדי מען זאל עס געדענקען.

אין דעם של יד געפונט זיך איין לאנגער שטיק פארמעט מיט אלע פיר פרשיות און אין דעם של ראש, וועלכער ווערט צוטיילט פון אינווייניג אויף פיר באזונדערע אפטיילונגען, לייגט מען אריין פיר באזונדערע שטיקער פארמעט, איינס פאר יעדע פון די פרשיות.

און עס זענען פארהאן פילע הלכות וועלכע מוזן איינגעהאלטן ווערן ביזן סוף, ווייל עס זענען דא אן א שיעור קלייניגקייטן וועלכע קענען פסול מאכן די תפלין. וואס דאס איז שוין א סיבה פארוואס דאס קאסט אסאך געלט, סיי ווייל די פארמעט איז שווער צו מאכן און איז א טייערער ארטיקל, און סיי ווייל דער סופר לייגט

המספיק פאן-קעיר גאזעט



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

האט דער ווינטער אפגעקטירט זיין גיסטע אדער ליידט ער פון א אמת'ער געזונט פראבלעם?

פילע מענטשן גייען אריין אין א שלעכטן גיסטע ווען דער ווינטער קומט אן, דאקטוירים באצייכענען עס אלס א דיסארדער

ליכט טעראפי איז גאנץ פשוט, מען שטעלט אוועק א שיינענדרע לאמפ נעבן דעם מענטש ווען ער שלאפט, און דער לאמפ הייבט אן אויפשטיינען צוביסלעך, אזוי ווי א נאטורליכער טאג, נאך איידער דער זון קומט באמת ארויף. דאס זעלבע טוט מען אין אווענט, ווען די זון גייט אונטער, מאכט מען ליכטיג מיט דעם לאמפ, וועמענס ליכט איז ענליך צו דער טאג לעכטיגקייט, און דאס געבט א מעסעדזש פאר דעם מח אז עס איז שוין לעכטיג, אדער עס איז נאך לעכטיג. דאס קען אסאך מאל העלפן.

אויב דאס העלפט נישט קען מען פרובירן פארשידענע סארט מעדיצינען וואס א דאקטער קען פארשרייבן. און צומאל וועט דער דאקטער הייסן גיין צו טעראפיסט, וועלכער קען העלפן מיט דעם.

אבער די בעסטע פון אלעם – טוען דאקטוירים אנווייזן – איז נאך אלץ דעם באשעפערס וואונדער. אז דער מענטש זאל מער ארויסגיין אויף דער גאס, במשך די טאג שעות ווען דער זון שיינט יא, און ארייננעמען אין זיך די געזונטע זון שטראלן, וועלכע מאכן דעם מענטש שפירן גוט, נאטורליך. ★

רופט המספיק האום קעיר אינטעיק דעפארטמענט אויף 845-503-0700 צו זעהן אויב אייער פאמיליע מיטגליד איז בארעכטיגט צו באקומען א העלפער (HHA). א העלפער קען העלפן אנטקעגן סע"ד, דורך אים ארויסנעמען אויף די ליכטיגקייט פון טאג, און בכלל דורך אים מאכן שפירן בעסער.

אריין אין אויער צופרי אז יעצט דארף מען אויפשטיין. אבער דער טויש אין סעזאן אפגעקטירט דעם דאזיגן זייגער. ווייניגער זון לעכטיגקייט מיינט אויך ווייניגער סעראטאנין, דאס איז דער כעמיקאל אין מח וואס מאכט דעם מענטש שפירן גוט. אזוי אויך אפגעקטירט עס דעם מעלאטאנין, דער כעמיקאל וואס רעגולירט די שלאף פונעם מענטש, אזוי אז דער ווינטער קען ברענגען א צושטערטן שלאף און נאכדעם א מידער טאג.

עס קען אפילו צוברענגען אז דער מענטש זאל נישט קענען אויפשטיין צופרי, נאר אריינשלאפן אינעם טאג אריין. סע"ד האט פארשידענע סימפטאמען, און אריינשלאפן אין טאג איז נאר איינס פון זיי. אנדערע סימפטאמען זענען: זיין אויסגעמוטשעט, אנגעצויגן, שוועריגקייטן מיט קאנצענטרירן, און אפילו זוכן צו עסן מאכלים מיט אסאך קארבס, וואס קען ברענגען אז מען זאל צונעמען וואג.

באהאנדלונגען

עס זענען פארהאן דריי וועגן דאס צו באהאנדלען. ליכט טעראפי, מעדיצינען און פסיכאטעראפי.

דאס איז גארנישט ניי, פאר לאנגע דורות האט מען דאס געוואוסט. גרינע בלעטער אויף די ביימער, קאלירטע בלומען און פרוכט, צוזאמען מיט לאנגע טעג און פילע זון שטראלן פון וועלכע מען געניסט אינעם זומער, ברענגען א פרייליכקייט ביי מענטשן, אבער קורצע טעג, לאנגע, טונקעלע נעכט, נאקעטע ברוינע ביימער און א וועלט פון גאר ווייניג קאליר, טוען פונקט דאס פארקערטע. דאקטוירים ווייזן אבער אויך אן אז דאס איז נישט סתם אזוי אזא איינרעדעניש, נאר עס איז דוקא אן אמת'ע זאך, טייל מענטשן ביי וועמען מען זעהט דאס איז דאס עכטע דעפרעסיע און א פראבלעם פאר'ן מענטש, ווייל עס קען פירן צו ערגערע פרבלעמען.

דער פראבלעם האט אפילו באקומען א נאמען סע"ד (Seasonal affective disorder – SAD) סעד (דער נאמען אליינס איז אינטערעסאנט, ווייל סעד אויף ענגליש, טייטשט: טרויעריג) פאסירט צום מענטש טאקע דורך דעם טויש אין סעזאנען.

יעדער מענטש האט א נאטורליכן אריינגעבויעטן ביאלאגישער זייגער, וואס מאכט אים מיד ביינאכט און זאגט אים

דער טאג איז נישט אלעמאל די זעלבע, אלעמאל ליכטיג, אדער אלעמאל טונקל, אלעמאל צופרי, אדער אלעמאל נאכמיטאג, דאס אליינס איז א ריזיגער חסד פונעם אויבערשטן וואס מיר כאפן ניטאמאל.

דאקטוירים האבן שוין לאנג אנגעוויזן אז דאס וואס די צייטן טוישן זיך, דאס טוישט און טוט גאר שטארק אפגעקטירן דעם גיסטע פון די מענטשהייט און די וועג וויאזוי זיי שפירן זיך. פאר א סיבה מאלט מען זייער אפט דעם בילד פון דעם זון, מיט א שמייכלדיגן פנים, ווייל די לעכטיגקייט פון די זון, אירע שטראלן וואס זי שיקט אראפ דא צו אונז, ברענגט אריין א גוטמוטיגקייט אין דעם אויבערשטנס בריאה, ובפרט צווישן זיינע באשעפענישן וועלכע ווערן גערופן בני אדם.

ווי דאקטוירים ווייזן אן פאסירט אבער אפטמאל אז ווען דער ווינטער רוקט זיך אן, די טעג ווערן קערצער און דער וועטער קעלטער, אזוי אז נישט נאר וואס די זון שיינט ווייניגער שעות, נאר אפילו די ביסל שעות וואס ער איז יא דא מיט אונז איז שווערער ארויסצוגיין, ברענגט דאס מיט א שטיקל אנגעזעצטקייט מיט זיך. מענטשן ווערן אומעטיג און קאלעמוטע.

די מעלות און חסרונות פון כראנישע נירן קרענק (CKD) מעדיצינען

אויסארבעטן א גוטן באלאנס צווישן מעדיצינען וואס היילן עס, אבער ברענגען נישט אן קיין נייע פראבלעמען, איז א שווערע ארבעט

מענטשהייט. דער דאקטער דארף זיך ארומשפילן און ארומדרייען מיט דעם און מיט יענעם מעדיצין, ביז ער טרעפט דעם ריכטיגן באלאנס, וואס היילט דעם פראבלעם און מאכט נישט אן צופיל נייע.

איינס פון די געזונט פראבלעמען וואו מען טוט זיך אפט אנשטויסן אין דעם פענאמען, איז די כראנישע נירן קרענק (CKD). די פונקציע פון די נירן איז אויסצורייניגן די בלוט, און כראנישע נירן קרענק מיינט אז די נירן איז נישט געזונט און קען נישט געהעריג אויספירן איר תפקיד. די צרה מיט סי.קע.די. איז נאכמער, ווייל עס קען פירן צו פילע אנדערע פראבלעמען, אנגעהויבן מיט די נירן אליינס, וועלכע קענען גענצליך אויפהערן צו פונקציאנירן, ביז זאכן ווי א הארץ אטאקע אדער א סטראוק רח"ל.

עס זענען טאקע דא עטליכע מעדיצינען וועלכע קענען העלפן פאר דעם פראבלעם, אבער דער פראבלעם מיט דעם לייזונג איז אז עס טוט זייער אפט צוברענגען פרישע פראבלעמען. אזוי אז אנשטאט איינס, האט מען יעצט צוויי פראבלעמען. די נייע פראבלעמען דארפן נייע מעדיצינען, וועלכע קענען ברענגען פרישע צרות... חד גדיא... חד גדיא...

עס זענען פארהאן עטליכע סארטן מעדיצינען פאר היכע צוקער, וועלכע זענען שוין זייט 24

נעמען א מעדיצין קומט אויך זייער אפט מיט די ריזיקע פון זייטיגע תוצאות וואס קענען נאכקומען אלס רעזולטאט פון די מעדיצינען.

גאר אפט וועט מען הערן אז א דאקטער האט פארשריבן פאר איינעם א מעדיצין, נאר עס אפצושטעלן א קורצע צייט שפעטער, ווייל עס האט געברענגט צו שלעכטע נאכפאלגן. אבער דערנאך וועט ער עס צוריק באנייען מיט א קלענערע דאזע, ווייל די אריגינעלע געזונט פראבלעם דארף פארט באהאנדלט ווערן, און דער מעדיצין איז נאך אלץ דער בעסטער אויסוואל.

אמאל וועט ער טוישן דעם מעדיצין און פרובירן עפעס אנדערש, אבער תיכף צולייגן א צווייטן מעדיצין, וועלכע זאל באלד פון אנהייב באהאנדלען די נאכווייען וואס דער ערשטער קען ברענגען מיט זיך.

אזוי איז עס מיט מעדיצינען וועלכע מען דארף נעמען רעגלמעסיג, פאר די פארשידענארטיגע מחלות און מיחוסים וועלכע באגלייטן דאס

עס האט אבער נאך קיינער זיך נישט געוואונטשן צו דארפן אנקומען צו זיי. נעמען א מעדיצין מיינט אויטאמאטיש אז עפעס טויג נישט. אז מען דארף אנקומען צו היילונג. און

מעדיצינען זענען א וואונדער פון די בריאה, א נס וואס דער רבנו של עולם האט אריינגעלייגט אין די טבע, אויף אזוי ווייט אז מיר קוקן עס שוין אן פאר א נאטורליכע זאך.

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

רופט היינט צו זען אויב איר זענט
בארעכטיגט צו באקומען 'האום קעיר',
רופט 'המספיק האום קעיר'
אינטעיק דעפארטמענט
845-503-0700

“There’s no place like home”

- With the right home care supports

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

רופט אונזער אינטעיק דעפארטמענט 845.503.0700



Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMAPIK (426.2774)

INFO@HAMASPIKCARE.ORG
WWW.HAMASPIKCARE.ORG

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



עף-די-עי באשטעטיגט צו אויטמאטיש אויסטוישן אינסולין פאר גענערישע ווערסיע

וואשינגטאן - דער אמעריקאנער עף-די-עי האט באשטעטיגט א וויכטיגע טויש אין די רעגולאציעס פאר אינסולין וועלכע קענען דראסטיש רעדוצירן די הויכע קאסטן פון אינסולין פאר מיליאנען אמעריקאנער וואס ליידן פון דייעביטיס. דער טויש ערלויבט פארמאסיס צו אויטמאטיש אויסטוישן א ברענד-נעם אינסולין פאר א ביליגערע דזשענעריק ווערסיע פון דעם מעדיצין, א זאך וואס פארמאסיס טרען פאר אסאך מעדיצינען אבער איז ביז היינט נישט געווען באשטעטיגט פאר אינסולין, און דאקטוירים האבן געדארפט ספעציפיש פארשרייבן דעם ביליגערן ווערסיע אויף צו קענען דאס קויפן.

עס איז דאס ערשטע מאל וואס די עף-די-עי עי באשטעטיגט אזא רעגולאציע פאר דראגס וועלכע זענען ביאלאגישע איינשפריצן אזוי ווי אינסולין. דער גענערישע ווערסיע רופט זיך אינעם מעדיצינישן שפראך 'בייא-סימילער' וואס מיינט אז עס פארמאגט עטוואס ביליגערע באשטאנדטיילן אבער איז די זעלבע עפעקטיוו, און דער זעלבער רעגולאציע איז שוין איינגעפירט אין אייראפע פאר א לאנגע צייט אבער אין אמעריקע איז דאס באקעמפט געווארן דורך דראג פירמעס וועלכע פראדוצירן אינסולין.

עס ווערט געשאצט אז דער רעגולאציע טויש קען שפארן פאר אמעריקאנער פאציענטן און שטייער צאלער א געשאצטע הונדערט ביליאן דאלער אין די קומענדיגע פיר יאר, אבער אויסער דעם קען דאס פירן דערצו אז די ברענד-נעם אינסולין פראדוצירער וועלן נידערן פרייזן וואס וועט שפארן נאך מער געלט פאר די וועלכע דארפן זיך באנוצן מיט אינסולין און פאר אינשורענס פירמעס און מעדיקעייד פראגראמען.

דער ביז-יעצטיגער ברייט באנוצטע אינסולין רופט זיך 'לאנטוס' און איז א אינסולין וואס רופט זיך 'פעסט עקטינג' - וואס באדייט אז עס ארבעט צו באלדיג העכערן די אינסולין שטאפלן - און די עף-די-עי האט באשטעטיגט אז דאס קען אויטמאטיש ערעזעט ווערן מיט די ביליגערע מעדיצין וואס רופט זיך 'סעמגלי' און האט די זעלבע עפעקט, און עס איז ערווארטעט אז די עף-די-עי וועט באשטעטיגן נאך אן ערזאן אויך פאר 'לאנג עקטינג' איינשפריצן וועלכע מען נעמט איינמאל א טאג. די פרייז פאר די סעמגלי איינשפריצן פענס' זענען ארום \$150 ביז \$190 אין פארגלייך מיט די לאנטוס ברענד-נעם וועלכע קאסטן אן אסטראנאמישע סומע פון ארום פינף הונדערט דאלער פער פען. ★

אמעריקאנער מיליטער ארבעט מיט פארשער אויף אן 'לעבעדיגע פארמאסי' אימפלענט



די נייע הויפטקווארטיר פון די דארפא אפטיילונג פון מיליטער, וואו וויסנשאפטלער גלויבן אז זיי קענען אינסטאלירן א קליינעם פארמאסי טשיפ אין דעם מענטש - אינעם ראם, א דיאגראם פון דעם נייעם מיקראסקאפישן אפטייך וועלכער וועט קענען אריינגעפלאנצט ווערן אין אייער קערפער

וועלט פון מעדיצין אויף א דראסטישן אופן. דער 'אימפלענט' וועט ארבעטן מיט אן אימפלענט פון לעבעדיגע צעלן וואס קענען רעגולירן די קערפערליכע סיסטעמען, און זיין פארבינדן צו א דרויסנדיגער ארעם-באנד. די פארשער זאגן אז דאס קען העלפן דאקטוירים און נויסעס וועלכע ארבעטן ביינאכט, און אזוי אויך קען דער מיליטער דאס נוצן פאר קעמפער וואס דארפן אויף זיין ביי די נאכט, און דער אימפלענט ערלויבט זיי צו טוישן דעם נאטורליכן שלאף רוטיין מיט מינימאלע שאדנס. ★

די שטאלען פון שלאפלאזיגקייט און העלפן רעגולירן צוריק א געזונטע שלאף רוטיין דורך נוצן כעמיקאלן פונעם קערפער צו איינשלעפן דעם מענטש.

עס הערט זיך אפשר ווי א פאנטאזיע, אבער פארשער האבן מער ווייניגער א פלאן אויף פאפיר וויאזוי דאס צו דורכפירן, מיט די הילף פון דרויסנדיגע סענסארס, און זיי זאגן אז דאס איז נאר א 'פילאט' פאר איין זאך, און דאס קען עווענטועל גענוצט ווערן אויף צו רעגולירן צוקער, בלוט דרוק, און נאך צענדליגע אנדערע פראבלעמען, און קען ברענגן א טויש אין די

ווידזשיניע - אין די טעג איז באקאנט געווארן איבער א גאר אינטרעסאנטע פראיעקט וואס ווערט שטודירט אין 'דארפא' וועלכע איז קורץ פאר 'דיפענס עווענסד ריסורט עידזשענס', און איז א פיליאלע פונעם אמעריקאנער מיליטער ווי עס ארבעטן דאקטוירים, וויסנשאפטלער און פארשער פון אלע סארטן, און דער קערפערשאפט האט ארויסגעגעבן פילע פון די גרעסטע טעכנאלאגישע דורכברוכן אין די לעצטע יאר-הונדערט.

עס הערט זיך אפשר ווי א פאנטאזיע, אבער דער פלאן איז צו פראדוצירן אן אימפלענט וואס ווערט איינגעפלאנצט אינעם מענטש וואס דינט ווי א מיקראסקאפישע 'מעדיצין פאבריק' און פראדוצירט מעדיצינען וואס דער מענטש פארברויכט. דער אפאראט רופט זיך 'אימפלענטעביל ליווינג פארמאסי' - אין בוכשטעבליכן זין פון ווארט מיינט דאס א 'לעבעדיגע פארמאסי' וואס וועט אליין אויפכאפן עפעס וואס טויג נישט און פראדוצירן א מעדיצין מיט'ן זיך באנוצן מיט מענטשליכע הארמאנען און נוטריאנס.

דער פיר און האלב יעריגער פראיעקט האט זיך אנגעהויבן דעם פארלאפענעם מאי, אינאיינעם מיט יוניווערסיטעטן ארום דאס לאנד. דער ערשטער פראיעקט איז קאנטצעטרירט אויף 'דזשעט לעג' - דאס הייסט צו היילן און צוריקשטעלן א צושטערטע שלאף-רוטיין, דער פלאן איז אז דער 'אימפלענט' קען אויפכאפן

'עמעזאן פארמאסי' אנאנסירט ערשטמאליגע 'סובסקריפישן' פאר געוויסע מעדיצינען

מעדיצינען וועלכע גייען אריין אונטער דעם 'סובסקריפישן פלאן' דאס נעמט אריין מעדיצין פאר בלוט דרוק, דייעביטיס, קאלעסטראל, און נאך אזעלכע פראבלעמען וועלכע פאדערן טעגליכע מעדיצינען.

דער מעלדונג פון עמעזאן האט געברענגט א פרישע קאנקורענץ מיט פירמעס ווי וואלאמארט און קאסטקא וועלכע האבן אויך ארויסגעלייגט זייערע אייגענע דיסקאונטס אויף פארשידענע אפט-גענוצט מעדיצינען. און אזוי אויך האבן די אנדערע גרויסע פארמאסי נעצן געמאלדן אירע אייגענע בענעפיטן אויף צו קאנקורירן מיט עמעזאן'ס אגרעסיווע טאקטיק צו דאמינירן דעם מארקעט. ★

נעמען עטליכע סארטן מעדיצינען טעגליך, דורך עס שיקן אין פערטיגע פעקלעך שוין גרייט איינגעטיילט צו נעמען לויט'ן סדר. מיט איר פרעסקריבשאן פלאן וועט 'עמעזאן' טון די זעלבע, און זיי צילן הויפטזעכטליך די וועלכע נעמען מעדיצינען טעגליך.

עמעזאן זאגט אז זי קען געבן די מעדיצינען פאר שפאט ביליגע פרייזן וויבאלד זי קויפט ריזיגע קוואנטומס און שפארט זיך געלט אויף די דעליווערי מיט'ן דאס ליפערן בלוז פאר 'עמעזאן פרייס' מעמבערס און צוויי יערליכע דעליוועריס. דערווייל האט די פירמע געמאלדן א ליסטע פון

פלאן אונטער וועלכע זי שטעלט צו א זעקס חדשים'דיגע סובסקריפישן סערוויס פאר געוויסע מעדיצינען וואס מענטשן נעמען כסדר, און מען צאלט דערפאר בלויז נישטיגע \$6.00 חודשליך. דער סערוויס ווערט צוגעשטעלט פאר בלוט דרוק טאבלעטן. דער סערוויס איז סיי פאר פאציענטן אן אינשורענס, אבער אויך די מיט אינשורענס וועלכע דארפן אפט צאלן הויכע פרייזן פון טאש ארויס פאר געוויסע מעדיצינען.

'עמעזאן פארמאסי' האט אין 2018 אפגעקויפט דעם פארמאסי פירמע 'פיל-פעק' וועלכע איז געווען געצילט צו העלפן די וועלכע

סייטל - דער אנליין-ריז עמעזאן איז אין די לעצטע צוויי-דריי יאר אריין שטארק אין די העלט קעיר אינדוסטרי בכלל און אין די 'פארמאסי' אינדוסטרי בפרט. מיט פארשידענע סערוויסעס וועלכע זענען געצילט צו טון צו די פארמאסי מארקעט דאס זעלבע וואס זי האט געטון צום אמעריקאנער ריטעיל מארקעט - נעמליך צושטעלן ביליגע פרייזן אויף צו אונטערברענגן קאנקורענץ, און אזוי ארום דאמינירן דעם מארקעט און דאן הייבן די פרייזן וויאזוי עס שמעקט איר. אצינד האט 'עמעזאן' אנאנסירט א נייע

רפואה יארצייטן

חודש אדר א'

יא
אדר

הרה"ק דער ראגאטשאווער גאון זי"ע

דער בארימטער גאון פון ראגאטשאוו האט געהאט א זכרון, התמדה און גאונות וואס גדולי הדור האבן באצייכנט אלס "שלא כדרך האנושי".

פאר זיין פטירה אין יאר תרצ"ו איז ער געפארן קיין וויען פאר א שווערע אפעראציע, נאך וועלכן ער איז נפטר געווארן לשמי מרום. דעמאלט במשך די לעצטע צייטן האט ער געליטן יסורים קשים ומרים, כידוע, און דאקטוירים האבן גארנישט געקענט טאן דערוועגן. די איינציגסטע זאך וואס האט יא געהאלפן בארואיגן די יסורים איז געווען צו רעדן אין לערנען. דעריבער פלעגן תלמידי חכמים קומען אין די מאסן צום גאון, שמועסן אין לערנען, און אזוי ארום האט ער נישט געשפירט דעמאלט די יסורים.

די דאקטוירים פלעגן שטיין און שטוינען וויאזוי איבערמענטשליכע יסורים זענען ווי פארשוואונדן געווארן ווי נאר דער גאון האט אנגעהויבן צו לערנען סיי וועלכע לימוד.



ווען דער גאון איז געווען אין שפיטאל אין וויען האט ער נישט געגעסן די מאכלים פון שפיטאל, און א איד פון שטאט האט אים געברענגט יעדן טאג צו עסן. איינמאל האט דער איד געשיקט געקאכטע פיש, אבער דער גאון האט עס נישט געוואלט עסן בשום אופן. א מינוט דערויף איז דער איד געקומען צו לויפן אז ער האט זיך טועה געווען מיט די פיש און דאס איז דגים טמאים.

רבי יוסף בן רבי פישל ראזען זצ"ל, צפנת פענח, שלמת יוסף, י"א אדר תרצ"ו

יא
אדר

הרה"ק ר' שמעון סופר אב"ד קראקא זי"ע

א איד איז אמאל געקומען צו לויפן אינמיטן די נאכט צום הייליגן צדיק רבי שמעון סופר זי"ע אב"ד קראקא, דער זון פון הייליגן חתם סופר זי"ע, מיט א געשריי אז זיין בן יחיד האט באקומען גאר הויכע היץ און ליגט אין א שווערע סכנה, און דער רב מוז אויס'פועל'ן א רפואה שלימה פאר'ן קינד.

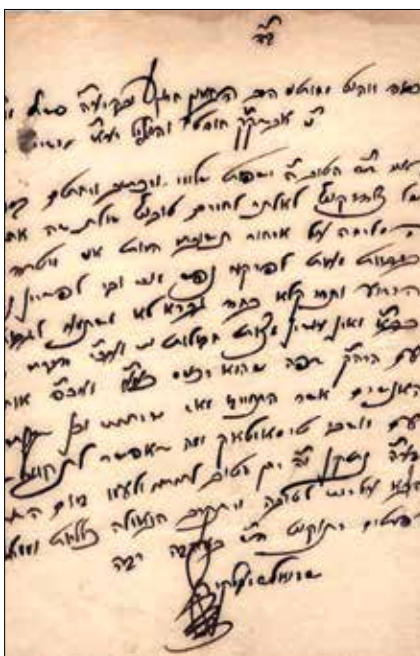
דער רב האט געפרעגט, "בין איך דען א זייט?"



דער בית החיים אין טשארני-אוסטראה - דער אוהל אויפן ציון הקדוש פון זיין איידעם הרה"ק ר' ישראל אברהם (בן הרה"ק ר"ר זושא), מ"מ פון זיין שווער ווען ער האט עולה געווען קיין א"י גאון

האט זיך טובל געווען אין טייך און אנגעטאן בליץ שנעל, און ווי נאר ער האט זיך געענדיגט אנטאן איז אדורך א וואגן און דער בעל עגלה האט געפרעגט אויף אונגאריש דעם בחור צי דער ראבין וויל ערגעץ פארן האט ער געזאגט אז יא, און דער בעל עגלה האט זיי אהיימגעפירט. אנקומענדיג אהיים האט דער גאון געזאגט, זעסטו מען טאר נישט זיין פויל. דער תלמיד האט דערציילט אז ווי נאר זיי זענען אראפ פון וואגן איז ער פארשוואונדן ווי אין וואסער אריין.

רבי שמואל (שמעלקא) בן רבי יוסף קליין זצ"ל, צרור החיים, ט אדר ב' תרל"ה



א בריוו בכתב יד קדשו פונעם סעלישער רב צום הייליגן מהר"ם שיק זי"ע

ה
אדר

הרה"ק רבי וועלוועלע טשארני-אויסטראה'ער זי"ע

עס איז באקאנט אז דער הייליגער צדיק רבי ר' וואלף זי"ע האט שטענדיג געהאט אפענע אויגן, אפילו ביים שלאפן. זייענדיג אין טבר' פון די חבריא קדישא תלמידי המגיד, האט דער צדיק געליטן גרויסע יסורים, כידוע, אבער אפילו דעמאלט האט ער אויך קיינמאל נישט פארמאכט די אויגן ביים שלאפן. אבער עטליכע שעה פאר זיין פטירה האט ער פלוצלינג פארמאכט די אויגן. איינער פון די תלמידים וועלכער איז דעמאלט געשטאנען נעבן זיין בעט האט אויסגעבראכן אין געוויין, קלערנדיג אז דער צדיק איז שוין נפטר געווארן. אבער דאן האט רבי ר' וואלף געעפנט די אויגן ווי נארמאל, און ער האט געזאגט פאר'ן תלמיד בלשונו הק':

"איך האב פארמאכט די אויגן צו זעהן די דורות האחרונים פאר משיח וועט קומען, און איך האב געזען אז בעוה"ר וועלן אפילו גרויסע אידן ווי דיר נישט ניצול ווערן פון הרהורי מינות ר"ל. די איינציגסטע עצה איז, צו רעדן פון צדיקים און זייער הייליגע עבודת ד' און נאר מיט דעם וועט מען ניצול ווערן."

רבי זאב וואלף בן רבי נפתלי צבי זצ"ל, ה' אדר תקפ"ג

ט
אדר

הרה"ק רבי שמעלקא סעלישער זי"ע

אמאל האט פאסירט א טראגעדיע אין שטאט סעליש, אז א דינסט האט געארבייט ביי א אידישן בעה"ב און זי האט געלייגט בעט געוואנט אויף א בעט און נישט באמערקט אז א קליין קינד ליגט דארט. דאס קינד האט זיך נעבעך דערשטיקט און נפטר געווארן. די פרוי פון בעה"ב איז געלאפן צו איר מאן מיט איין געשריי איבער דעם אומגליק, זאגנדיג ער זאל שוין לויפן צום רב רבי שמעלקע און פועלן א רפואה. אנקומענדיג צום גאון האט ער זיי בארואיגט אז עס איז גארנישט... זיי זענען אהיימגעקומען און באמערקט ווי די דינסט שפילט זיך מיט'ן קינד ווי גארנישט וואלט פאסירט... די דינסט האט געזאגט אז אינמיטן דערינען איז אנגעקומען אן אומבאקאנטער מענטש און אריינגעבלאזן א לופטל אין קינד'ס מויל און ער איז געווארן צוריק לעבעדיג... דאס איז געווען דעמאלט ווען די עלטערן זענען געווען ביים



תמונת קדשו פון הרה"ק ר' שמעלקא סעלישער, בעל צרור החיים זי"ע

רפואה יארצייטן

חודש אדר א'

21 י"ט

רופא חולים? אבער דער איד האט געוויינט און געענטפערט, "דער רב איז א צדיק און אז דער רב וועט באפעלן מיין זון זאל זיין געזונט וועט מען צוהערן אין הימל". רבי שמעון סופר האט אראפגענומען דאס שאל וואס ער האט געטראגן אויפ'ן האלז, און עס געגעבן דעם איד, ער זאל עס אנטאן פאר'ן קינד, און אויפצומארגנס גאנץ פרי זאל ער עס צוריק ברענגען, און השי"ת וועט שיקן א רפואה שלימה.

דער איד איז אהיימגעלאפן מיט תמימות און גרויס שמחה, און אנגעטאן דעם שאל פאר'ן קינד. אינדערפרי איז ער געקומען צום רב און געזאגט, "אין די מינוט וואס כ'האב אנגעטאן דעם שאל אויפ'ן קינד, איז אים בעסער געווארן, און ער איז שוין געזונט כאחד האדם!"

דער צדיק רבי שמעון סופר האט געענטפערט פאר'ן איד, "איך בעט דיר איין זאך, זאלסט נישט דערציילן פאר קיינעם וואס דא האט פאסירט. א גאנצן טאג הער איך בקשות פון שטאט מענטשן און איך דארף פסק'נען שאלות, האב איך נישט קיין צייט צו לערנען. אבער ביינאכט קען איך זיצן און לערנען און דעמאלט ווערט די שאל פארשוויצט, און אין זכות פון דעם שווייס, וואס איז געקומען פון לימוד התורה, איז דיין קינד געווארן אויסגעהיילט. אבער אויב דו וועסט דערציילן די מעשה פאר אנדערע, וועט מען קומען מיט בקשות אויך א גאנצע נאכט, וועל איך נישט האבן קיין צייט צו לערנען, וועט נישט זיין קיין פארשוויצטע

שאל מיט וואס איך זאל קענען אויס'פועל'ן רפואות פאר אידן..."



א צובראכענע מאמע פון רוסלאנד איז געקומען צום הייליגן קראקער רב רבי שמעון סופר, מיט איר מיידל פון 10 יאר אלט וועלכע האט פארלירן די חוש הדיבור, זי איז געווארן שטום ל"ע. זי האט געבעטן דעם רב צו פועל'ן א רפואה, אבער דער צדיק האט נישט געוואלט מבטיח זיין, זאגנדיג פאר די מאמע אז עס זענען דא גרויסע צדיקים און רביים וועלכע קענען פועל'ן אזא רפואה פאר דאס קינד. די מאמע האט אבער געבעטן און מפציר געווען אן אויפהער, מיט הייסע טרערן.

ווען עס זענען שוין אדורך עטליכע וואכן, האט רבי שמעון סופר געזאגט די מאמע'ן אז זי זאל ברענגען דאס קינד צום אים ליל שבת קודש ביי קידוש.

זי האט טאקע אזוי געטאן. שבת ביי קידוש איז דאס קינד געשטאנען לעבן דעם צדיק, און נאך קידוש האט ער געזאגט זי זאל מאכן א ברכה און טרונקען קידוש וויין. דאס קינד האט געמאכט א ברכה הויך און קלאר ווי גארנישט וואלט געווען, און איז געווארן אויסגעהיילט. דער צדיק האט דאן געבעטן די מאמע זי זאל נישט דערציילן די מעשה פאר אנדערע.



דער צדיק וקדוש רבי שמעון סופר זי"ע, זון פון הייליגן חתם סופר זי"ע, איז געווען

בארימט פאר זיינע תפילות און רפואות. אמאל האט איינער פון די גדולי הדור יענע תקופה געשיקט א הזכרה צו רבי שמעון סופר ער זאל פועל'ן פאר אים א רפואה שלימה. דעם אנדערן טאג האט רבי שמעון סופר געשריבן א בריוו צו יענעם צדיק אז "איך בין בטוח אז דער רבוננו של עולם וועט אים אויסהיילן ווייל 'תפילתי בעדו היתה שגורה בפי'."



עטליכע טעג פאר זיין פטירה, איז זיין גרויסער טאטע דער הייליגער חתם סופר זי"ע אים געקומען אין חלום זאגן אז פאר'ן חת"ס האט זיך איצט געענדיגט הונדערט און צוואנציג יאר פון זיין אראפקומען אויף דער וועלט (אין יאר תקק"ג). האט רבי שמעון געפרעגט, וואס קומט ווייטער, האט דער חת"ס געענטפערט אז ס'איז געקומען די צייט פאר זיין פטירה.

ביום הפטירה איז רבי שמעון זי"ע נאך געווען ביי די פולע כוחות, ביז נאכמיטאג, ווען די כוחות זענען פלוצים שוואך געווארן. מען האט גערופן דאקטורים, און זיי האבן פארשריבן מעדיצינען, אבער רבי שמעון האט זיי רואיג ארויסבאגלייט... ער האט געזאגט פסוקי יחוד און זיך שפעטער געלייגט אין בעט, זינגענדיג ניגוני דביקות וואס ער האט פארפאסט, און פארנאכטס איז דער צדיק נסתלק געווארן לגנזי מרומים.

רבי שמעון בן רבי משה סופר זצ"ל, שו"ת ודרשות מכתב סופר, י"ז אדר ב' תרמ"ג

כ"א אדר

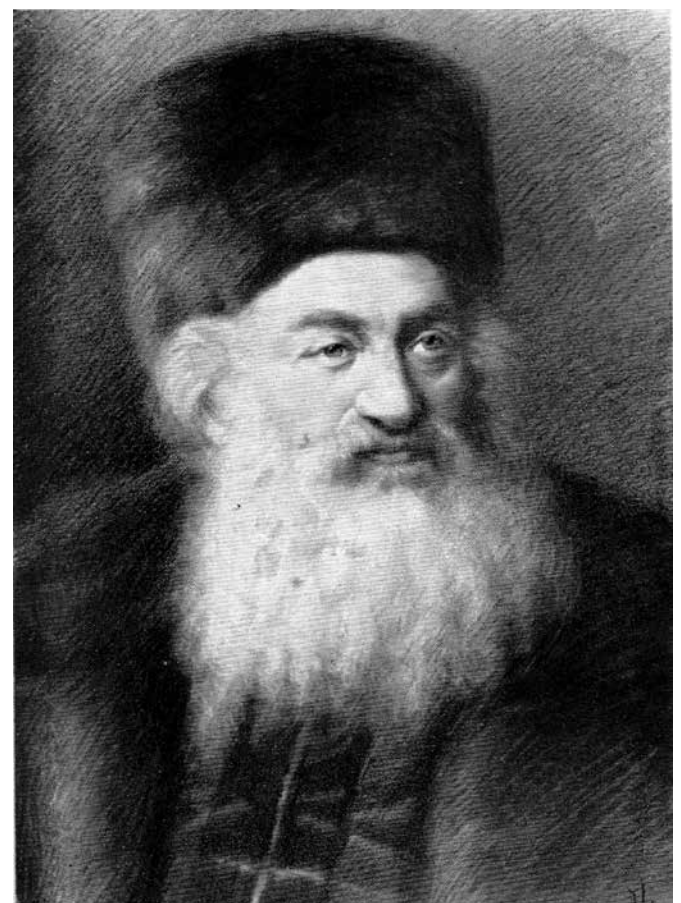
הרה"ק רבי רבי אלימלך מ'ליזענסק זי"ע

אין די צייטן פון הייליגן רבי ר' אלימלך איז געווען א גרויסער צדיק וועלכער איז געווען איינגעשפארט אין א שטוב פאר גאנצע 22 יאר, און דארט עוסק געווען בתורה ועבודה מיט א געוואלדיגע דביקות, אינגאנצן אויסגעטאן פון די וועלט. נאך אזויפיל יארן האט ער געשפירט א שטיקל השלמה, און באשלאסן ארויסצוקומען זעהן וואס טוט זיך אויף דער וועלט. ער האט געהערט חסידים רעש'ן און גרייטן זיך צו פארן קיין ליזענסק צום הייליגן רבי ר' אלימלך, האט ער געקלערט ביי זיך, פארוואס פארט מען צו א רבי'ן און נישט צו אים וועלכער איז שוין עוסק בתורה ועבודה באהאלטן אזויפיל יארן? נו, האט ער מחליט געווארן אויך צו פארן צום רבי'ן ר' אלימלך זעהן מה טיבו. ער האט זיך געלאזט אין וועג חול המועד סוכות, צו זיין ביים צדיק אויף די צווייטע טעג יום טוב.

ביים הייליגן רבי ר' אלימלך איז געווען דער מנהג אז ער האט געזאגט "משנה תורה" צוזאמען מיט אלע חסידים. דער געהויבענער גאסט האט אויך מיטגעהאלטן מיט יעדן. ווען עס איז געקומען צום פסוק "כי אם ליראה", האט דער רבי ר' אלימלך אויסגעשריגן בקול גדול, "איר מיינט אפשר אז יראה איז א בעזים, נישט אזוי. יראה איז טייטש שרעק!"



דער בית החיים אין שטאט קראקא - ווערט געזעהן די מצבה פון הרה"ק בעל מכתב סופר (לינסק) און גלייך דערנעבן, די מצבה פון זיין איידעם, הגאון ר' עקיבא קארניצער זצ"ל, שפעטערדיגער רב פון קראקא



צורת קדשו פון הרה"ק ר' שמעון סופר, בעל מכתב סופר זי"ע אב"ד קראקא, זון פון דעם הייליגן חתם סופר, זכר צדיקים לברכה

רפואה יארצייטן

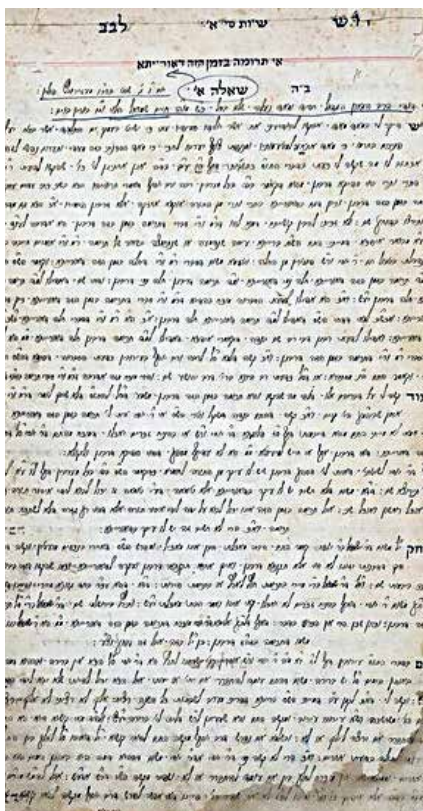
חודש אדר א'

די אייז צו גיין אין מקוה אפילו אין ווינטער זייענדיג אלט און שוואך. ער האט זיך געפירט מיט א מנהג פלא נישט צו עסן גארנישט, נאר ביי א סעודה פון א סיום מסכתא. דעריבער, אין די טעג וואס ער פלעגט נישט פאסטן, האט ער דורכגעלערנט גאנץ מס' ביצה און נאכדעם עפעס טועם געווען אלס סעודת מצוה. טראץ די אלע עינויים וסיגופים, וואס דאקטורים האבן געהייסן ער זאל נישט טאן, האט דער הייליגער צדיק געלעבט 76 יאר. ער שרייבט אין א תשובה אז אין די טעג וואס ער האט געגעסן מער וואס ער האט געפיהלט אז ער באדארף, האט עס אים געשטערט פון לערנען, און אז דאס גיין אין מקוה פארטאגס טראץ אלע שוועריגקייטן האט אים געמאכט פריש און מונטער אויפ'ן גאנצן טאג צו קענען זיצן און לערנען אומגעשטערט.

דער גאון רבי חיים שמואל זי"ע שרייבט אין א תשובה בסוף ימיו, אז די גזירה פון די קאנטאניסטן וואס איז דעמאלט ארויס פון רוסישן מיליטער - טרעט אים ממש צו צום געזונט און לאזט אים נישט שלאפן אדער עסן.

רבי חיים שמואל בן רבי דוד הלוי בירנבוים זצ"ל, כ"ט אדר תרל"ה

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל



דער אוהל הקדוש אינעם בית החיים אין שטאט ליזענסק, ווי עס זעהט אויס היינט צו טאגס - ווי טויזנטער אידן זענען שופך שיח להיושע בדבר ישועה ורחמים

מוז ער פארן קיין אנפאל איז צו זיין ברודער דער הייליגער רבי ר' זושא און ער וועט אים אויסהיילן בשלימות. דער רב איז געפארן פון דארט קיין אנפאל, און אנגעקומען פרייטאג פארטאגס נאך פאר'ן עלות. ער איז אריין צו זיין אכסניא, און צום וואונדער געפינען דארט אן אלטער איד. דער אלטער האט אים געגעבן שלו' עליכם און גערופן ביים נאמען. דער רב האט זיך זייער געוואונדערט און געפרעגט דעם אלטן איד ווער ער איז. האט ער געזאגט, "מיין נאמען איז זושא דער ברודער פון רבי ר' אלימלך, קום גיימיר אין מקוה." דער רב איז דערציטערט געווארן און ער איז געגאנגען אין מקוה מיט'ן צדיק אלע ספיקות און הרהורים וואס ער האט געהאט.

"אצינד ביסטו אויסגעהיילט אינגאנצן", האט ער הייליגער רבי ר' זושא געזאגט. **רבי אלימלך בן רבי אליעזר ליפמאן ווייסבלום זצ"ל, נועם אלימלך, כ"א אדר תקמ"ז**

כת אדר

הרה"ק רבי חיים שמואל הלוי בירנבוים זי"ע

דער הייליגער גאון וצדיק רבי עקיבא אייגער זי"ע האט געהאט אן איידעם הרה"ק רבי חיים שמואל הלוי בירנבוים זי"ע, וועלכער איז אין זיינע צייטן געווען מפורסם אלס גאון הגאונים און קדוש עליון. ער איז כל ימיו געווען גאר שוואך און קרענקליך, ער פלעגט אסאך פאסטן, און פלעגט ברעכן



חלקת מחוקק ספון - מצבת קבורת הרה"ק הרבי ר' אלימלך מ'ליזענסק זי"ע

די הייליגע ווערטער יוצאים מפי הקדוש האט אנגעווארפן א פחד אויף אלע חסידים, וועלכע זענען אראפגעפאלן אויף דער ערד. נאך א מינוט איז דער עולם געקומען צו זיך און מען האט זיך אויפגעהויבן און ווייטער ממשיך געווען מיט משנה תורה. דער געהויבענער גאסט איז אויך אראפגעפאלן פון גרויס פחד, אבער ער האט זיך נישט געקענט אויפהייבן, בלייבנדיג ליגן ווי פאראליזירט. נאך א קורצע צייט האבן די חסידים געזען אז דער מצב איז ערנסט, האט מען אים אויפגעהויבן און געלייגט אויף א בעט, אבער ער איז געווען ווי פארהלשט און נישט געקענט רירן קיין אבר.

אזוי ער איז אפגעליגן א גאנצע נאכט, א גאנצן טאג, און שמיני עצרת בינאכט, ביז צופרי. דאן האט מען געזען אז ס'איז כלו כל הקיצין איז דער הייליגער צדיק רבי ר' אלעזר זי"ע פון ליזענסק אריין צום טאטן דער גו"א מזכיר זיין דעם איד. דער רבי ר' אלימלך האט געגעבן זיין שטעקן פאר'ן זון און געהייסן מיט דעם אויפועקן דעם איד. רבי אלעזר איז געקומען צום איד, אנגערייט מיט'ן שטעקן אויף זיין שטערן, און געזאגט, מיין טאטע האט גוזר געווען איר זאלט גלייך אויפשטיין. זאפארט איז דער איד געקומען צו זיך און זיך אויפגעהויבן. דער איד איז דאן אריין צום הייליגן צדיק פרעגן פארוואס ער האט דאס געדארפט דורכמאכן אויב ער האט זיך משלים געווען אזויפיל יארן מיט תורה און עבודה, האט דער הייליגער רבי ר' אלימלך געענטפערט אז איצט האט ער אים שוין אויסגעלייטערט, און ער קען אהיימפארן נאך יום טוב און דער אייבערשטער וועט אים העלפן.



אין די צייטן פון די הייליגע ברודער דער רבי ר' אלימלך און רבי ר' זושא זי"ע



יהי רצון מלפני
אבינו שבשמים
שתזכו לרווח

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

מד"ה מאיר ווערטהיימער

ה'י"ו
עקזעקוטיוו דירעקטאר נייטיא
מנהל ומייסד המספיק
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות חתנו מד"ה אשר שמואל כ"ץ

ה'י"ו
עקזעקוטיוו דירעקטאר, המספיק קעיר
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכדה/הבת הכלה החשובה תחי'

עב"ג החתן היקר
כמר **אברהם זאנוויל** נ"ו
בן מד"ה **משה מנחם זאב דרומער** ה"ו

מד"ה יואל פריינד

ה'י"ו
עקזעקוטיוו דירעקטאר
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'

עב"ג החתן היקר
כמר **משה** נ"ו
בן מד"ה **דוד חנני' ווייס** ה"ו

מד"ה יעקב גרינוואלד

ה'י"ו
דירעקטער אוו עפ. איי. און עמפלויעמענט סערוויסעס
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הבן היניק כמר דוד נ"ו

מד"ה מענדל מאסקאוויטש

ה'י"ו
וזוג' החשובה תחי'
דירעקטער אוו מארקעטינג
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבן החתן היקר כמר משולם זלמן נ"ו

עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מד"ה **ישראל אהרן לעמבערגער** ה"ו

מד"ה מאיר זאב פרידמאן

ה'י"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'

די. עס. פי. דינוב אינזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **ישעי' יעקב שלום** נ"ו
בן מד"ה **יצחק צבי גאלדבערגער** ה"ו

מד"ה וואלף שניטצער

ה'י"ו
באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנינה תחי' אצל נכדו מד"ה אלי שניטצער ה"ו

מד"ה וואלף ווירצבערגער

ה'י"ו
באורד פרעזידענט, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכד החתן היקר כמר שלמה זלמן נ"ו

בן חתנו מד"ה **יחיאל מיכל טרעגער** נ"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מד"ה **שלום יצחק וויינבערגער** ה"ו

מד"ה אהרן יחזקאל הלוי זילבערמאן

ה'י"ו
וזוג' החשובה תחי'
סופערווויזער, טריי קאונטי קעיר מענעדשער

לרגל שמחת נישואי הנכדה הכלה החשובה תחי'

בת חתנו מד"ה **משה טויבער** ה"ו
עב"ג החתן היקר כמר **זלמן** נ"ו
בן מד"ה **שלום צבי ניישלאס** ה"ו

מד"ה פיטל ווייס

ה'י"ו
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
די. עס. פי. דינוב אינזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **ארי' לייביש** נ"ו
בן מד"ה **יואל גראסס** ה"ו

מד"ה יואל איינהארן

ה'י"ו
סעלף דירעקטער בראוקער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הבן היניק כמר אלי'הו נ"ו

מד"ה יוסף פריעד

ה'י"ו
דעי העב מעינטענענס
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הבן היניק כמר ברוך נ"ו

די מעלות און חסרונות פון כראנישע נירן קרענק (CKD) מעדיצינען

» זייט 18

באשטעטיגט געווארן אז מען קען זיי אויך נוצן פאר כראנישע נירן קרענק. דער ציל פון די סארט מעדיצינען איז אפצוהאלטן די נירן פון אריינזאפן אין זיך גלוקאוז (צוקער); דאס טוט נידערן די צוקער אין דעם בלוט און אנשטאט ווערט די

טרייבט עס אויך ארויס אסאך וואסער, וואס איז נישט גוט פאר קיינעם, אבער דאס איז ספעציעל שעדליך פאר מענטשן וואס נעמען שוין אנדערע מעדיצינען וואס טרייבט ארויס אסאך וואסער פון דעם קערפער (פילע מענטשן וועלכע ליידן אויף הויכע בלוט דרוק דארפן זיין אויף די סארט מעדיצינען). אזא פאציענט, וועלכער נעמט

צוקער ארויסגעפירט פון דעם קערפער אינאיינעם מיט די מי רגלים. אבער די אלע סארטן מעדיצינען קומען באגלייט מיט זייטיגע תוצאות. די שטערקסטע פון די איז דיהיידרעישאן, דאס מיינט אז מען ווערט אויסגעטרוקענט. ווייל ווען דער מעדיצין טוט ארויסטרייבן דעם גלוקאוז פון דעם קערפער,



יהי רצון מלפני
אבינו שבשמים
שתזכו לרווח

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

מז"ה יושע גראסס

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
מענדשער, 49סטע סטריט שוועסטערהיים
המספיק און קינגס קאונטי

וגם לרבות חתנו מז"ה וואלף לאנגסאם

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
פיסקעל אינטערמידיערי קאארדינעיטער
המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד/הבן נ"י

מז"ה ישראל גרובער

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
איי. אר. עי. ביהעיביער ספעציעליסט
המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'

עב"ג החתן היקר
כמר **אשר זעליג** נ"ו
בן מז"ה **יוסף שמואל ביללער** הי"ו

מז"ה צבי יצחק שלמה פארגעס

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
עסיסטענט מענדשער, 49סטע סטריט שוועסטערהיים
המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'

עב"ג החתן היקר
כמר **פנחס** נ"ו
בן מז"ה **יחיאל ארי' שטערנבערג** הי"ו

מז"ה נפתלי גרינצווייג

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
פראדשעקט מענדשער, המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכדה תחי' אצל חתנו מז"ה **לוי יצחק גרינבערג** הי"ו

מז"ה שלמה זלקא מויזקאפף

הי"ד
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'

סעלף דיירעקשען סטעפ
המספיק און ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יצחק** נ"ו
בן מז"ה **בנציון ליכטענשטיין** הי"ו

מז"ה אברהם שאול יעקב פרידמאן

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
סעלף דיירעקשען סופארט בראוקער, עפ. איי. עסיסטענט
המספיק און ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת אירוחי הבת הכלה החשובה תחי'

עב"ג החתן היקר
כמר **משה הערש** נ"ו
בן מז"ה **יואל כהן** הי"ו

מז"ה יעקב פריעדמאן

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
קאמפערט העלט קעיר מענדשער
המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מז"ה אלימלך סאלאמאן

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
קאמפערט העלט קעיר מענדשער
המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מז"ה אייזיק זאפערן

הי"ד
בוכהאלטער, המספיק און קינגס קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מז"ה חיים זאב אזריאלאויטש

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת אירוחי הבת
הכלה החשובה תחי'
עיטש. סי. בי. עס. קאארדינעיטער
המספיק און ראקלענד קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **מנחם דוב** נ"ו
בן מז"ה **יצחק יואל העלד** הי"ו

מז"ה ישראל פריעדלענדער

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת אירוחי הבת
הכלה החשובה תחי'
קאמפערט העלט קעיר מענדשער
המספיק און קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **משה אלימלך** נ"ו
בן מז"ה **אברהם יושע וועבער** הי"ו

כראנישע נירן קרענק (CKD) מעדיצינען

יעצט צוויי מעדיצינען וואס פירן ארויס וואסער, איז יעצט אין א שטארקע ריזיקע צו ווערן אויסגעטרוקנט. אפילו אויב מען ווערט נישט אינגאנצן אויסגעטרוקנט, קען די נירדיגע וואסער שטאפלען אין דעם קערפער צוברענגען אז מען ווערט 'דיזי', און ווען דאס געשעהט קען מען אפטמאל אומפאלן און זיך צוברעכן ביינער. נאך א סיבה פארוואס דאקטוירים האבן מורא פון די סארט מעדיצינען. דערפאר איז וויכטיג אין אזעלכע פעלער שטארק אויסצושמועסן אלע מעגליכקייטן מיט

עלטערע מענטשן נעמען זייערע מעדיצינען אין צייט און בכלל פארבעסערן זייער לעבן און געזונט אויף מערערע אופנים. רופט אריין צו המספיק האום קעיר'ס אינטעטיק אפטיילונג אויף 845-503-0700 צו זעהן אויב איר אדער אייערע נאענטע קוואליפיצירן צו באקומען אזא העלפער.

אלע דאקטוירים וועלכע זענען פארמישט, וואס קען מיינען, א פריימערי דאקטער, נירן דאקטער און ענדאקרענאלעזשיסט, אויסצוארבעטן דעם בעסטן מהלך, וואס וועט היילן די מחלות אבער נישט אנברענגען נייע. א העלפער (Home health aid) קען העלפן



אקטיוויטעטן אין המספיק אראנדזש קאונטי



א מצרי קויפט וואסער פון דעם איד פאר טייער געלט



א ביישפיל פון בלוט ביים מצרי אבער וואסער ביים איד



די תלמידים לעבן מיט די שיעורי תורה מיט א חיות און א געשמאק - אין שמחה כשמחת התורה



ואהבת לרעך כמוך - איך האב ליב מיין חבר אזוי ווי מיר אליין



איך קען אויך שרייבן חידושי תורה, אין מיין אייגענעם ספר



א פשוטער טאג אין המספיק - א צופרידנקייט אויסגעגאסן אויפן פנים



די בחורים ארבעטן שווער א גאנץ יאר בתורה ועבודה. אמאל דארף מען זיך אביסל אויסלופטערן. דאס מאל האבן די מנהלי הישיבה אראפגעברענגט א קלאון וועלכער האט אונטערגעהאלטן די טייערע תלמידים און זיי פרייליך געמאכט - א מחיה צו זעהן די שמייכלדיגע פנימער



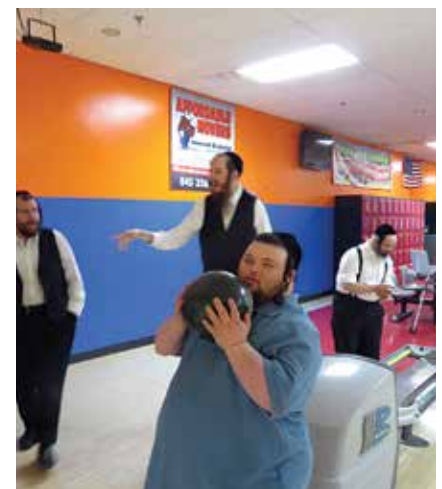
געב אכטונג, מיר גייען דיך כאפן



געב נאר א קוק וואס איך האב זיך איינגעהאנדלט



מען קען הנאה האבן אבער מען דארף אכט געבן אויף די געזונט



איך קען שפילן באולינג - ביי איינס פון די רעגלמעסיגע אויספלוגן



A project by
Hamaspik

טייערע עלטערן פון ספעציעלע קינדער,
איר דארפט מער נישט ריזן דעם שווערן וועג אליין.

די נייע "נשמותינו" האטליין איז דא מיט איין

אויף די נייע נשמותינו האטליין
וועט איר שעפן הויפנס פון
חיזוק און הדרכה צו העלפן
אייער טייער קינד שטייגן
העכער אויפ'ן לייטער.

'נשמותינו' פרעזענטירט אן
ערשטמאליגע רייכע אויסוואל
פון אינהאלט, חיזוק, און
נוצבארע אנווייזונגען פאר
עלטערן און משפחה
מיטגלידער פון קינדער מיט
OPWDD געברויכן.

718.760.1111

נשמותינו



אייער רוף איז גענצליך פרייוואט
און שטרענג קאנפידענטשאל

הלכה אפטיילונג

מיט טעגליכע שאלות ותשובות בהלכה
דורך הגאון רבי שמעון גערטנער שליט"א

אנווייזונגען אפטיילונג

מיט נוצבארע טיפס איבער פעדעראלע
פראגראמען, קליניקל דעטאלן און נאך

פראגע און ענטפער

וועכענטליכע סעסיעס מיט בארימטע מומחים
וואו מען קען פרעגן סיי וועלכע פראגעס

וועכענטליכע שיעורים

גייסטרייכע לעקציעס, און אינטערוויוס
מיט וועלט-בארימטע מומחים

פערזענליכע געשיכטעס

פון הארציגע עלטערן פון ספעציעלע
קינדער מיט חיזוק און נוצבארע עצות

קאווע שטיבל

אפטיילונג וואו עלטערן קענען שמועסן
אויש את רעהו יעזורו ולאחיו יאמר חזק



אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי



איבונגען איז גאר גוט פארן געזונט



דער חשוב'ער תלמיד נפתלי איז מקיים במעשי ידיך ארנן



הללוהו במינים ועוגב - תלמידי ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי דערהייבן זיך מיט לעבעדיגע מוזיק



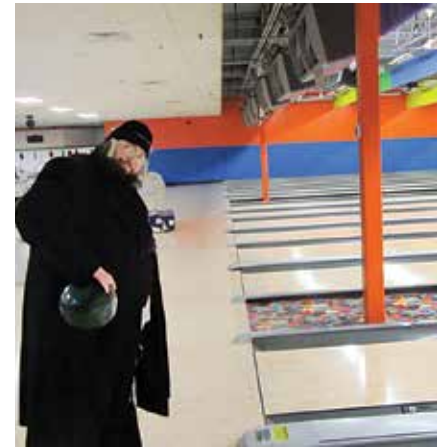
אה, וואס קען זיין בעסער - איך פאר אליינס ווי איך וויל



די תלמידים זענען זיך מחי' ביי דעם ספעציעלן אויספלוג



תלמידי ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי ביי א באולינג אויספלוג



אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי



אין ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו קינגס קאונטי איז דא ספעציעלע צייט צו פארברענגען געשמאק בדיבוק חברים



איך קען אליינס מאלן - עס געבט מיר חיות זיך ארויסצוגעבן מיינע כשרונות



קריאת שמע שעל המיטה - דאס האב איך אליינס געמאכט



ביים מאכן ארטס און קרעפטס - מעשי ידי להתפאר



מיר האבן ליב צו פליען אין אן עראפלאן












איך קען אליינס פירן דעם פליגער

זענט איר נייגעריג וועלכע סארט הילפס פראגראמען זענען פארהאן אין פאל וואס אייער פאמיליע מיטגליד נויטיגט זיך אין הילף? רופט המספיק. המספיק שטעלט צו א רייע הילף סערוויסעס: פון היים-באדינונגען, קאמיוניטי און פערזענליכע געהילפן, ביז פינאנציעלע שטיצע צו באצאלן די קאסטן פון באדינען אייער פאמיליע מיטגליד. המספיק איז שטענדיג גרייט אייך צו סערווירן מיט די בעסטע קעיר און הילף וואס איר נויטיגט זיך. מער פון אלעמען וועלן מיר זיכער מאכן אז דער פראצעדור זאל אנקומען לייכט און איר זאלט גרינגערהייט קענען געניסן פון ערשטקלאסיגע באהאנדלונגען וואס עס קומט אייך.

המספיק איז גרייט פאר אייער פאמיליע



-  Community Habilitation (Com Hab)
-  Home Based Respite
-  After School Respite
-  Family Support Services (Reimbursement)
-  Prevocational Services
-  Self Direction
-  Day Habilitation
-  Achosainu Academy
-  ISS Apartments



HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור

צו קלארשטעלן אויב איר זענט בארעכטיגט פאר די סערוויסעס, ביטע רופט היינט:

Boro Park:

4102 14th Avenue
Brooklyn, NY 11219
Phone: 718.387.8400
Fax: 718.599.3261

Williamsburgh:

295 Division Avenue
Brooklyn, NY 11211
Phone: 718.387.8400
Fax: 718.599.3261

Rockland County:

58 Route 59, Suite 1
Monsey, NY 10952
Phone: 845.503.0200
Fax: 845.503.1200

Orange County:

1 Hamaspik Way
Monroe, NY 10950
Phone: 845.774.0300
Fax: 845.774.0500

email: intake@hamaspikkings.org



מייגרעין

מיר באקענען זיך בעסער מיט אונזער קערפער און אירע אייגנשאפטן

די קאפ-ווייטאג פון מייגרעיס

קאפ ווייטאג איז זייער א גאנגבאר ווארט, וואס מיר ניצן צו באצייכענען ווען עפעס קומט אונז אן צו שווער צו טאן, אדער ווען עמיצער שטערט אונז אנצוגיין מיט'ן סדר היום — עמיצער וואס 'דרייט דעם קאפ' און 'מאכט מיר קאפ ווייטאג'.

אונטער דעם משל ומליצה ליגט אבער אויך דער פשוט'ער טייטש פונעם ווארט: קאפ ווייטאג — דער קאפ טוט וויי.

קאפ ווייטאג קומט אין פארשידענע פארמען, און איינער פון די שווערערע סארטן, וואס זענען אויך גאנץ גאנגבאר, ווערט אנגערופן א 'מייגרעין' (migraine).

האקט א טשייניק

א מייגרעין איז א סארט קלאפן און פויקן, וואס מאכט זיך געווענליך ביי איין זייט פונעם קאפ. דער מייגרעין-פויקעריי קומט אין 'פולסן' — ווי א באַלב וואס טאנצט צווישן ארבעטן און זיך אויסלעשן פאר'ן אויסגיין. עס קען זיך פילן זיך ווי עמיצער וואלט זיך דארט אריינגעזעצט פויקן אויף דער אינגעווייניגסטער 'וואנט' פונעם קאפ.

אין צוגאב צו יסורים, קומט די מייגרעין צרה מיט נאך קאמפליקאציעס, וואס קענען נישט אייביג געהעריג אדרעסירט ווערן. די צוגעהערן וואס קענען קומען מיט מייגרעיס זענען שוועריגקייטן פאר זיך, און זענען אומשטאנד צו שטערן דעם מענטש פון אנגיין מיט'ן לעבן און אויספירן זיינע פאראנטווארטליכקייטן. מייגרעיס איז גענוג אונז צו דערמאנען צו פילן הכרת הטוב צום רבונו של עולם, ווען דער קאפ פונקציאנירט יא גענוג, אז מיר קענען פשוט אויספירן אונזערע פאראנטווארטליכקייטן. עמיצער וואס ליידיט דערפון, אדער האט א נאנטן וואס מוטשעט זיך מיט מייגרעיס, ווייסט וואס דאס מיינט און פארשטייט אפצושאצן די הימלישע מתנה פון פשוט קענען אויפשטיין, גיין, זיך רירן, און טאן וואס מען האט צו טאן, אן דעם וואס אן ארקעסטער פון שרייערס און קלאפערס זאלן איבערהאקן דעם שטראם פונעם לעבן און שטערן אויסצופירן די פשוט'סטע אויפגאבעס.

קאפ ווייטאג און אנדערע מיוחשים

א מייגרעין ווערט אפטמאל געניצט צו באצייכענען א ספעציפישן סארט קאפ ווייטאג. מיר זענען צוגעוואוינט צו ניצן דאס ווארט מייגרעין כמעט ווי א סינאנים צו קאפ-ווייטאג. מייגרעיס זענען טאקע נאנט פארבינדן מיט קאפ-ווייטאג, אבער די קאפ-קלאפענישן זענען בלויז איינער פון די סימפטאמען וואס קומען דערמיט. קאפ-ווייטאג איז טאקע איינע פון די שווערסטע ערשיינונגען וואס קומען מיט א מייגרעין, אבער למעשה זענען פאראן מענטשן וואס ליידין פון מייגרעיס, אבער האבן נישט קיין קאפ ווייטאג.

מייגרעיס קענען קומען מיט ווארענונג סיגנאלן פון פריער, וואס קומען דערציילן די בשורה אז ער איז אויפ'ן וועג. געוויסע מענטשן — בערך פינף-און-צוואנציג פראצענט — זענען פאר די אויגן אזעלכע בליצן, איידער די ווייטאג קומט אן.

אין רוב פאלן קומט די קאפ ווייטאג אבער אן פלוצלונג, אן שיקן קיין סימנים אז זי פלאנט צו קומען אויף א באזוך. ווי דערמאנט, איז פאראן א היכי תמצא פון א סארט מייגרעין, וואס קומט

בכלל אן קאפ ווייטאג. דער דאזיגער טיפ, וואס ווערט אנגערופן 'שטילער מייגרעין' (silent migraine), קומט מיט אנדערע סימפטאמען פון דעם פראבלעם, אבער אפטמאל אן קיין זכר פון קאפ ווייטאג.

א שווערער מנין

אין סך הכל זענען אין דער מייגרעין משפחה אנגעשלאסן ארום צען מיטגלידער, וואס זענען כולל אלע סארטן און פארמען פון דעם פראבלעם — אזעלכע וואס באטרעפן נאר קינדער, בלויז ערוואקסענע, און אויך מייגרעיס וואס קומען מיט פארשידנערליי צוגאב-פראבלעמען, ווי שוואכקייט, איבלען, ברעכן, און נאך.

דער ערגסטער סארט מייגרעין וואס איז פאראן, דער 'סטעטוס מייגרעינישוס' (status migrainosus), באפאלט דעם קרבן מיט אומבאשרייבליכע יסורים, און די אטאקע ציט זיך אין צוגאב פאר א לענגערער צייט ווי די אנדערע — אפטמאל אזוי פיל ווי 72 שעה. דאס איז היפש מער ווי די פיר שעה פון א דורכשניטליכער מייגרעין אטאקע.

דער סטעטוס מייגרעינישוס קען אויך ברענגען איבלען און שווינדלען, וואס פירן דעם קרבן צו ברעכן. עס קען זיין אזוי ווייט אז דער מענטש ווערט ממש אויסגעטרוקנט, און נישט זעלטן דארף דער קרבן אפגעפירט ווערן אין שפיטאל פאר באהאנדלונגען.

ווער ליידיט פון מייגרעיס?

מייגרעיס איז א מיחוש וואס באטרעפט ארום צוועלף פראצענט, 37-33 מיליאן מענטשן, פון דער אמעריקאנער באפעלקערונג — בעיקר אינעם יארגאנג פון אכצן ביז 44. איבער דער וועלט זענען פאראן א געשאצטע ביליאן נפשות וואס מוטשען זיך מיט דעם פראבלעם. לויט דעם חשבון, איז מייגרעין דער דריט-פארשפרייטסטער געזונט פראבלעם אויף דער וועלט, נאך הארץ פראבלעמען און קענסער, אויף קיינעם געדאכט.

מייגרעין-פאלן זענען דריי מאל מער שכיח ביי פרויען ווי מענער, און פאר יעדן מאנספערזאן זענען פאראן דריי פרויען וואס מאטערן זיך מיט מייגרעיס. אכצן פראצענט פון אמעריקאנער פרויען, זעקס פראצענט מענער, און צען פראצענט קינדער ליידין פון דעם פראבלעם.

ווען עס קומט צו קינדער, זענען די ציפערן פארקערט. ביי קינדער ביז דער צענערלינג (teenage) תקופה, זענען יונגלעך מער אויסגעשטעלט צו ליידין פון מייגרעיס ווי מיידלעך. ווען מען דערגרייכט די צענערלינג יארן, טוישט זיך אבער דאס בילד, און די שאנסן ביי מיידלעך ווערן העכער ווען זיי ווערן עלטער און ביי יונגלעך ווערן די שאנסן אין דער זעלבער צייט רעדוצירט.

דער מיחוש מאכט זיך אויך אפטער ביי אריגינעלע איינוואוינער פון אמעריקע, די אזויגערופענע 'נעטיוו אמעריקענס' — בעיקר פון האוואאי און אלאסקע.

מענטשן וואס מאטערן זיך מיט דעפרעסיע, אנסט, און שלאף פראבלעמען האבן א גרעסערע ריזיקע צו אנטוויקלען מייגרעיס ווי אנדערשוואו.

רוב ליידינע באקומען א מייגרעין אטאקע נישט מער ווי איינמאל אדער צוויי מאל אין חודש. עס זענען אבער פאראן אזויפיל ווי פיר-מיליאן מענטשן, ביי וועמען העלפט פונעם חודש גייט אוועק מיט קאפ ווייטאג, און א

דורכשניט פון פופצן טעג פון יעדן מאנאט מוטשען זיי זיך מיט מייגרעיס.

אלגעמיינע סימפטאמען און שוועריגקייטן

ווי דערמאנט, מיינט א מייגרעין אז מען טרעפט זיך מיט א שטארקער ווייטאג אויף איין זייט פונעם קאפ. עס זענען אבער פאראן א מיעוט פאלן, ווען די יסורים באטרעפן ביידע זייטן פון קאפ, און צומאל קריכט די פיין אראפ אויך צום האלז.

אמאל זענען די יסורים מאכטפול ביז גאר, אבער אין אנדערע פאלן זענען זיי רעלאטיוו מילד. געווענליך ווערן די ווייטאגן שטארקער ווען דער מענטש באוועגט זיך. א מייגרעין, אין אנדערע ווערטער, קומט נישט נאר מיט יסורים, נאר שטערט דעם מענטש וואס ליידיט דערפון אויסצופירן זיינע פאראנטווארטליכקייטן.

אנדערע אלגעמיינע מייגרעין-סימפטאמען נעמען אריין שלעכט פילן בכלל, וואס קען ביי געוויסע דערגרייך צאמצבפון זיך ממש אריינלייגן קראנק אין בעט. דער מענטש ווערט דורכאויס אן אטאקע מער סענסיטיוו צו ליכטיגקייט און גערודער, וואס קענען פארערגערן דעם קאפ-ווייטאג. די וואס ליידין פון די סימפטאמען פרובירן דערפאר צו רוען אין א שטילן, טונקעלן צימער.

זעלטענערע סימפטאמען און שוועריגקייטן

עס זענען פאראן צוגאב-סימפטאמען וואס מאכן זיך שוין ווייניגער, און נישט יעדער וואס ליידיט פון מייגרעיס באגענט זיך מיט זיי. אין דעם איז אריינגערעכנט שטארק שוויצן, שוועריגקייטן מיט דער קאנצענטראציע, בויך ווייטאג, און א לויזן מאגן (שלשול).

געוויסע סארטן פון מייגרעיס ברענגען נאך שוועריגקייטן און פראבלעמען. ביי מענטשן וואס באקומען ווארענונג-סיגנאלן פאר אן אטאקע, ווי אזא טאנצעדע ליכט, קען מיט'ן מייגרעין מיטקומען פראבלעמען מיט דער זע-קראפט, ווי פולסירנדע ליכט און בלינדע פינטעלעך (blind spots) — אז געוויסע נקודות פון זאכן ווערן ווי פארשטעלט פונעם אויג.

נאך פראבלעמען וואס קענען קומען מיט דעם סארט מייגרעין איז פילן טעמפ (numb) אויף דער האנט, ליפן, אדער פנים. אנדערע באקומען אזא געפיל ווי גלייך עמיצער וואלט זיי געשטאכן מיט א נאדל איבער פארשידענע חלקים פונעם קערפער.

שווינדלען און איבל קענען אויך קומען אלס רעזולטאט פון מייגרעיס, און אין געוויסע פאלן מאכט עס שוועריגקייטן מיט'ן דיבור, צומאל אויף אזוי ווייט אז דער מענטש קען שווערליך קומען צום ווארט.

ווער ברענגט דעם באנדיט?

די מעדיצינישע וועלט איז דערווייל נאכנישט אויפגעקומען מיט קיין געהעריגן הסבר, ווער און וואס איז גורם די מייגרעיס. אזויפיל שפעקולירן די מומחים, אז אזא קאפ ווייטאג קומט אלס רעזולטאט פון אזא 'גליטש', א צייטווייליגער צעמישעניש אין די אקטיוויטעטן פונעם מח, וואס איז משפיע אויף די גערון, כעמישע טעטיגקייטן, און בלוט-פלוס פונעם קאפ.

לויט דער השערה, ברענגט די אויפשטאקלונג אינעם קאפ דעם גאנצן פעקל פראבלעמען



וואס ווערט כללית דיג באצייכנט אלס א מייגרעין. ווי געזאגט, איז עס בלויז א השערה, און די עקספערטן ווייסן אבער נישט וואס ברענגט דעם שאקל אין קאפ, און וויאזוי עס פירט צו די פראבלעמען וואס קומען דערמיט. פאראן אנדייטונגען אז מייגרעיןס לויפט אין דער משפחה, און ווען עמיצער אין דער פאמיליע לייזט דערפון זענען די שאנסן פאר מייגרעיןס ביי אנדערע קינדער און געשוויסטער העכער.

מעגליכע פאקטארן

ווי מיט אזויפיל אנדערע מחלות און געזונט קאמפליקאציעס, שפילן אויך די הרגשים א וויכטיגע ראלע. דרוק, אנגסט (anxiety), אנגעצויגנקייט, מרה שחורה, און אנדערע אזעלכע אומגעוואונטשענע גיסטעס און געוואוינהייטן, קענען זיין אביסל שולדיג אין ברענגען מייגרעיןס. אזויפיל האבן עקספערטן כמעט פעסטגעשטעלט, אז א מענטש וואס לייזט שוין אזוי אויך פון מייגרעיןס, קענען די דערמאנטע זאכן אויפועקן דעם פראבלעם און ברענגען אן אטאקע.

ווייניג שלאפן אדער אדער שלעכטע קוואליטעט שלאפן, זענען אויך אומשטאנד איינצולאדענען א מייגרעין. דאס זעלבע אויך, קען א נישט-ריכטיגע האלטונג (posture) פונעם גוף, ווי זיצן אדער ליגן אין א פאזע וואס פאסט נישט צום קערפער, אויפברענגען דעם פראבלעם.

דיעטע שפילט ווארשיינליך אויך א געוויסע ראלע, און צופיל אלקאהאל און קאווע זענען אונטער א באזונדערן פארדאכט פון ברענגען מייגרעיןס. אנדערעסענווארגוואס זענען פארדעכטיגט צו ברענגען מייגרעיןס נעמען אריין שאקאלאד, געוויסע סארטן קעז, און ציטרוס (citrus) פרוכט, ווי מאראנצן, גרעיפרוכט, לימאנעס, אד"ג.

דאס ווערט נאר ערגער אויב מען האט נישט א געהעריגן סדר ווען מע'סט — ווען דער עסן רוטן איז נישט ווי עס דארף צו זיין, ווי נישט עסן אין דער געהעריגער, קביעות'דיגער צייט, אדער רעגלמעסיג אויסלאזן געווענליכע מאלצייטן.

עס זענען פאראן נאך פאקטארן, וואס שפילן אפשר א ראלע אין די קאפ ווייטאגן. עס זענען פאראן מענטשן ביי וועמען צו שטארקע ליכטיגקייט קען אנרייצן דעם מייגרעין ארויסצוקומען, און ביי אנדערע קען עס קומען פון הויכן גערודער, א שטארקן גערוך, אדער א פלוצימדיגער ענדערונג אין קלימאט — פון היץ צו קעלט אדער פארקערט.

א חשבון אויף דעם מצב

וויבאלד קיין קלאריקייט אין דעם ענין איז נישטא, איז שווער אוועקצושטעלן א כלל וואס צו טאן און פון וואס זיך אפצוהאלטן, כדי צו

מיינמיזירן די שאנסן פון א מייגרעין-אטאקע. דאקטוירים געבן אן עצה פאר מענטשן מיט כראנישע מייגרעיןס, צו פירן א שטיקל טאג-בוך. ווען מען ווערט באפאלן פון א מייגרעין, זאל דער מענטש זיך פארצייכענען וואס מער פרטים פון זיין סביבה און רוטין בשעת מעשה און אביסל פריער.

אויף וויפיל מען געדענקט, זאל מען זיך פארצייכענען וואס מען האט געגעסן, וואס מען האט געטאן, וואו מען האט זיך געפונען בשעת מעשה, וואס דער מצב איז געווען — ליכטיג, רוישיג, אנגעצויגן, פארנומען, אא"וו.

דורכ'ן האלטן אזוי חשבון פאר א שטיק צייט, וועט גרינגער זיין צו אידענטיפיצירן וואס עס ברענגט דעם פראבלעם, און אזוי וועט מען וויסן בעסער וואס אויסצומיידן. קיין פולשטענדיגע ישועה וועט אזא טאגבוך לכאורה נישט ברענגען (הלוואי יא!), אבער עס קען בייהילפיג זיין אין דער ארבעט פון כאפן וואספארא זאכן — עסנווארג, רוטין, אדער

פאר מייגרעיןס איז טאקע פעסטצושטעלן אז די סימפטאמען קומען נישט אלס רעזולטאט פון אן אנדערן פראבלעם. צום ביישפיל, אויב די מייגרעיןס ברענגען שוועריגקייטן מיט דער זע-קראפט, וועט דער דאקטאר צוערשט זיכער מאכן אז די ראל' איז אין ארדענונג. דאס זעלבע מיט שווינדלען, איבלען, באלאנס-פראבלעמען, און אפילו טאקע קאפ-ווייטאג אליין.

כדי פעסטצושטעלן אז מען רעדט נישט פון קיין געווענליכן, וואכעדיגן קאפ ווייטאג, וועט דער דאקטאר, ווי פארשטענדליך, אויך אויספרעגן וועגן די גאנגבארע סימפטאמען וואס קומען געווענליך מיט א מייגרעין — צי ס'איז אויף איין באשטימטער זייט פון קאפ, צי דער ווייטאג קומט אין דער פארעם פון 'פויקן', עס שטערט די געווענליכע קערפערליכע באוועגונגען, אא"וו.

א טאג-בוך, ווי דערמאנט, קען זיין היפש בייהילפיג פאר'ן דאקטאר אנצוקומען צו דער

מייגרעין



קאפ ווייטאג איז זייער א גאנגבאר ווארט, וואס מיר ניצן צו באצייכענען ווען עפעס קומט אונז אן צו שווער צו טאן, אדער ווען עמיצער שטערט אונז אנצוגיין מיט'ן סדר היום – עמיצער וואס 'דרייט דעם קאפ' און 'מאכט מיר קאפ ווייטאג'.



ריכטיגער מסקנא. וואס מער פרטים דער מענטש ווייסט וועגן די אומשטענדן און דעם מצב איידער דער מייגרעין האט זיך באוויזן, אלץ גרינגער וועט זיין פאר'ן דאקטאר צו מאכן דעם קשר צווישן די יסורים און דעם ריכטיגן דיאגנאז.

אין פאל די רעזולטאטן זענען נישט גענוג קלאר פאר'ן דאקטאר, אז ער זאל אויך זייער סמך קענען געבן א זיכערן מייגרעין דיאגנאז, וועט ער צומאל עצה'ן דעם פאציענט זיך צו לאזן אונטערזוכן ביי א נוראלאגיסט (neurologist) — א מומחה אין פראבלעמען מיט'ן מח און דער גערוון סיסטעם — וועלכער זאל בודק זיין צי דער פראבלעם ליגט נישט ערגעץ אנדערשוואו.

בלויז דורכ'ן אויסשליסן אנדערע גאנגבארע מעגליכקייטן, איז שייך צו זאגן מיט א גענוג-גרויסער מאס זיכערקייט, אז מען רעדט פון מייגרעיןס.

אומשטענדן — שפילן א ראלע אין אן אטאקע. אזוי ארום וועט מען וויסן צו רעדוצירן אדער גענצליך אויסמיידן די באטרעפנדע גורמים. זעלבספארשטענדליך, אז וואס מער פרטים מען ווייסט און געדענקט און פארשרייבט זיך, אלץ גרינגער וועט שפעטער אנקומען צוזאמצושטעלן א שטיקל בילד.

דיאגנאז און אידענטיפיקאציע

וויבאלד די סיבה פאר מייגרעיןס האט נאכנישט קיין נאמען און די סימפטאמען פון דער אנדערער זייט זענען היפש אלגעמיין און אנדערש ביי אנדערע מענטשן, דערפאר איז נישט גרינג אפילו פאר א געניטן דאקטאר צו דיאגנאזירן מייגרעיןס מיט א זיכערקייט.

יעדער סימפטאם פון מייגרעין קען קומען פון עטליכע אנדערע סיבות, און איינער פון די דיאגנאז-מיטלען דורכאויס אן אונטערזוכונג

עצות און באהאנדלונגען

פונקט ווימיט דער סיבה, וואס איז דערווייל נאך א מיסטעריע, איז די וויסנשאפטליכע וועלט נאכנישט אויפגעקומען מיט קיין רפואה פאר מייגרעיןס. קיין מעדיצינען צו עלימינירן דעם פראבלעם זענען טאקע נישטא, אבער עס זענען אבער יא פאראן מיטלען וואס זענען געמאכט צו רעדוצירן די סימפטאמען און בשעת מעשה לינדערן די יסורים.

עס זענען פאראן אסאך מענטשן, וועמען ס'ווערט גרינגער ווען זיי לייגן זיך אוועק בשעת אן אטאקע אין א טונקעלן, שטילן צימער. אנדערע ווערט בעסער אויב זיי עסן עפעס ווען אן אטאקע באפאלט זיי. היות שאטן קענען די זאכן זיכער נישט, איז כדאי צו פרובירן די צוויי זאכן באלד ווי אן אטאקע קומט אן.

קעגן די יסורים נעמען מענטשן די געווענליכע אנטי-פיין פילן (painkillers), ווי אספירין, אדוויל, און אנדערע אזעלכע זאכן. עס זענען פאראן פאלן ווען די פשוט'ע מעדיצינען זענען גענוג אראפצוברענגען דעם שטאפל פון די ווייטאגן ביז א מאס אז דער מענטש זאלן קענען ממשיך זיין מיט'ן לעבן. ווען די יסורים זענען אבער צו שטארק און די געווענליכע מיטלען העלפן נישט, קען א דאקטאר פארשרייבן שטארקע מיטלען, וואס העלפן אפטויטן די ווייטאגן.

מומחים עצה'ן טאקע, אז מענטשן וואס ליידין שטארק פון מייגרעיןס, נאך דערצו אויב זיי קומען מיט גרויסע יסורים, זאלן נעמען דעם מעדיצין באלד ווען די אטאקע באווייזט זיך. אויב ווארט מען צו ביז די ווייטאגן פארשארפן זיך, קענען די קעגן-מיטלען פארלירן זייער ווירקזאמקייט, און אפילו אויב זיי וועלן יא אויפטאן וועלן זיי זיכער נישט האבן די זעלבע השפעה ווי ווען גענומען פריער, אין די ערשטע פאזעס פונעם מייגרעין.

היות מייגרעיןס איז א געזונט-פראבלעם וועגן וועלכן די מעדיצינישע וועלט האט נישט גענוג הבנה, איז דערפאר אויך שווערער צוצופאסן דעם ריכטיגן מעדיצינישן מיטל. אפטמאל וועט מען דארפן פרובירן עטליכע סארטן 'פעניקילערס', ביז'ן דערגיין צום ריכטיגן. אפטמאל פאדערט זיך א צוזאמשטעל פון עטליכע סארטן רפואות, כדי צו באקומען די בעסטע רעזולטאטן.

אלטערנאטיווע באהאנדלונגען מיטלען

קיין רפואה אין דער עסטאבלישמענט-וועלט פון מעדיצין איז נישטא, און דערפאר שאדט אפשר נישט צו פרובירן אנדערע 'אלטערנאטיווע' מיטלען. סטאטיסטיקס באשטעטיגן טאקע, אז בערך אכציג פראצענט מענטשן וואס מוטשען זיך מיט מייגרעיןס, האבן צווישן אנדערן זיך אויך געוואנדן צו אומקאווענציאנעלע מיטלען. דאס הייסט, א גרויסער פראצענט פון מענטשן וואס גייען צום געווענליכן דאקטאר און פאלגן נאך די אנווייזונגען פון דער מעדיצינישער וועלט, וועלן לגבי מייגרעיןס אין צוגאב פרובירן אנדערע מיטלען.

'אקיפונקטשור' (acupuncture) ווערט באטראכט אלס ניצליך קעגן מייגרעיןס. דאס זעלבע זענען פאראן פארשידענע סארטן אוילן (essential oils), וויטאמינען, און מינעראלן, וואס קענען לויט געוויסע מיינונגען לינדערן



» זייט 31

די שמערצן.

ווי דעמאנט, איז לחץ, דרוק, אויך א גורם אין די קאפ ווייטאגן, און אפילו אויב ס'איז נישט קיין דירעקטער מייגרעני-גורם, איז אבער גאנץ קלאר אז עס מאכט ערגער דעם מצב. דערפאר ראטן מומחים זיך צו פרובירן באפרייען פונעם דרוק, 'באוואוסטזינגקייט' (mindfulness) איז איינער פון די גאנגבארע מיטלען וואס ווערן רעקאמענדירט פאר דעם צוועק. אויסער דעם וואס הכל מודים אז שאטן וועט עס זיכער נישט, איז קלאר אז דאס דאזיגע התנהגות איז ביז גאר געוואונטשן פארן מענטש בכלל, אפילו ווען מען געפינט זיך אין בעסטן פיזישן און פסיכישן געזונט צושטאנד.

אנדערע אופנים זיך לייכטער צו מאכן

קיין זיכערע רפואה צו מייגרעניס איז דערווייל נאך נישטא, אויך נישט אין דער וועלט פון אלטערנאטיוון מעדיצין, אבער אסאך געלט און קאפווערט אינוועסטירט אויפצוקומען מיט א הייל-מיטל, אדער כאטש א מער ווירקזאמער אופן פון באהאנדלען די סימפטאמען און אויסוויקונגען. וויסנשאפטלער האבן אין די לעצטע צוויי יאר אין דעם הינזיכט געמאכט מער פארשריט ווי דורכאויס די פארלאפענע דרייסיג יאר אינאיינעם.

ס'איז פאראן א רעלאטיוו נייער מיטל, וואס הייסט 'טרענסקראניעל מעגנעטיק סטימולעישאן' (Transcranial magnetic stimulation), דאס באשטייט פון א מאשינקע, וואס ווערט געשטעלט נעבן דעם קאפ פונעם מענטש, און שיקט דורך דער הויט אריין אין קערפער מילדע מאגנעטישע פולסן. די מעדיצינישע וועלט פארשטייט נאכנישט דעם שייכות צווישן די מאגנעטישע מעסעדזשעס און מייגרעניס, און קיינער האט נאכנישט באוויזן קלאר אפצולערנען וויאזוי די מאשינקע איז משפיע אויפן פראבלעם און פארוואס דאס ארבעט; למעשה זענען פאראן שטודיעס, וואס ווייזן אז דער מיטל האט געברענגט א פארלייכטערונג ביי געוויסע מייגרעני ליידנדע, בפרט ווען מען האט אים אנגעוואנדן באלד אין אנהייב פון אן אטאקע, און דערפאר זענען פאראן מומחים אפילו אין דער עסטעבלישמענט פון דער מעדיצינישער וועלט וואס וועלן עס רעקאמענדירן.

עס זענען פאראן אנדערע מיטלען פון דער זעלבער משפחה, ווצ"ב א געצייג מיט'ן נאמען 'נוראָמאָדזשולעישאָן' (Neuromodulation), וואס געבט דעם גוף עלעקטרישע סיגנאלן. דער ציל דערמיט איז צו קאנטראלירן — פארגרעסערן און רעדוצירן — די טעטיגקייט פון געוויסע נערוון אינעם גוף דורכאויס אן אטאקע.

פונקט ווי מיט'ן פריערדיגן, איז נאכנישט פאראן גענוג דאטא מיט וועלכע צו קומען

צו קלארע מסקנות; פארט ווייזן די ווייניג שטודיעס וואס זענען שוין דורכגעפירט געווארן דערמיט, אז אין געוויסע פאלן האט דער מיטל געהאט א כח צו רעדוצירן די ווייטאגן. דאס באניץ פון טיילווייז איינשלעפן (Mild Anesthesia) געוויסע חלקים פונעם קערפער,

פסיכאלאגישע ענינים

מייגרעניס איז אן עכטע זאך און די יסורים זענען ווייט פון א פאנטאזיע. פארט, איז פאראן א געוויסער חלק אין דער פסיכאלאגיע פונעם מענטש, וואס פארערגערט דעם אפעקט פון דער אמת'ער ווייטאג.



מייגרעניס מאכן זיך 3 מאל מער ביי פרויען, און פאר יעדן מאנספערזאן זענען פאראן דריי פרויען וואס מאטערן זיך מיט מייגרעניס. 18 פראצענט אמעריקאנער פרויען, 6 פראצענט מענער, און 10 פראצענט קינדער ליידן דערפון.



קודם כל, איז דא די אנגעצויגנקייט וואס קומט מיט דער ערווארטונג פון אן אטאקע — מיט'ן וויסן אז פריער אדער שפעטער וועלן די יסורים אנקומען. מייגרעניס קומען פאקטיש

פארמינערט אויך די שמערצן ביי געוויסע מענטשן, און דער מיטל האט דורכאויס די לעצטע יארן אנגעהויבן געניסן פון א גרעסערער מאס פאפולאריטעט.

אויף א רעגלמעסיגן אופן, און די וואס ליידן דערפון ווייסן אז ס'איז אייביג א שאלה פון צייט ביז די קומענדיגע אזא קאפ-וויי אטאקע וועט אנקומען.

די דאזיגע ידיעה קען אליין ברענגען א געוויסע אנגסט, וואס איז פאר זיך א מין קאפ ווייטאג און קען פארערגערן די אייגנטליכע יסורים פון דער אמת'ער אטאקע.

דערנאך איז פאראן דער ווידערווילן, די 'קענגערשאפט' און אפילו א געוויסע מאס כעס, וואס דער מענטש פילט בשעת'ן זיך מאטערן מיט די יסורים פון א מייגרעני. דער ווידערשטאנד וואס מען האט און דאס נישט 'מסכים' און משלים זיין מיט'ן מציאות, קען אויך שווערער מאכן די ווייטאג פונעם מייגרעני.

מומחים רעקאמענדירן פאר מענטשן מיט מייגרעניס, צו פראקטיצירן מיטלען וואס העלפן בארואיגן דעם מענטש און משלים זיין מיט'ן מצב ווען נויטיג. ס'איז בי-טי (Cognitive Behavioral Therapy), א שיטה אין פסיכאלאגיע וואס צילט צו העלפן טוישן מהלך המחשבה און התנהגות, איז איין מיטל וואס מומחים זענען מציע, צו העלפן זיך ארויסזען פון דעם ציקל פחדים וואס קומען מיט'ן ערווארטן די קומענדיגע אטאקע, ווי אויך פארגרינגערן און אויפלאזן די ערגערניש נאך דעם וואס אן אטאקע איז למעשה אנגעקומען.

ענליך דערצו איז פאראן אן אנדערער מהלך, מיט'ן נאמען 'עקסעפטאנס ענד קאמיטמענט' (Acceptance And Commitment — ACT) טעראפי, וואס קומט לערנען וועגן מקבל זיין דאס מציאות ווי עס איז. אינעם פאל מיט מייגרעניס, העלפט דער 'עקס' מהלך צו טרענירן דעם מח וויאזוי אנגעמען די אטאקע

מייגרעניס אין א ווארט

ענקזייעטי, שלעכט עסן און נישט גוט שלאפן קענען שפילן א ראלע אין ברענגען מייגרעני-אטאקעס. צופיל אלקאהאל און קאווע קענען אפשר גורם זיין מייגרעניס, ווי אויך שאקאלאד, געוויסע סארטן קעז, און ציטרוס (citrus) פרוכט, ווי מאראנצן, גרעיפרוכט, לימאנעס, אד"ג.

קיין רפואה איז נישטא, אבער עס זענען פאראן מיטלען צו פארלייכטערן די יסורים, אריינגערעכנט אספירין, אדוויל, און אנדערע אזעלכע זאכן. ווען די יסורים זענען גאר שטארק און די געווענליכע מיטלען העלפן נישט, קען א דאקטאר פארשרייבן שטארקע מיטלען אפצושוואכן די ווייטאגן.

'אָקיופּונקטשור' (ACUPUNCTURE) ווערט באטראכט אלס ניצלעך קעגן מייגרעניס. דאס זעלבע זענען פאראן פארשידענע סארטן אוילן (ESSENTIAL OILS), וויטאמינען, און מינעראלן, וואס קענען לויט געוויסע מיינונגען לינדערן די שמערצן.

עקספערטן זענען מציע צו פרובירן פסיכאלאגישע שיטות, ווי ס'איז בי-טי, 'מיינדפולנעס', און ענליכע מהלכים, וואס העלפן מיט דעם פחד וועגן אן אטאקע און לינדערן די שפאנונג בשעת מעשה.

אזוי אויך זאלן מענטשן וואס ליידן פון מייגרעניס זיך איינצושטעלן א געהעריגן עסן און שלאפן רוטיין, מאכן איבונגען, און עסן א באלאנצירטע דייעטע מיט וויטאמינען און מינעראלן.

א מייגרעניס איז א סארט קלאפן און פויקן, וואס מאכט זיך געווענליך ביי איין זייט פונעם קאפ. **מייגרעניס זענען טאקע נאנט פארבינדן מיט קאפ-ווייטאג,** וואס איז אבער בלויז איינער פון א ריי סימפטאמען וואס קומען דערמיט, ווי שוואכקייט, איבלעך, ברעכן, און נאך.

קאפ-ווייטאג איז טאקע איינע פון די שווערסטע ערשיינונגען וואס קומען מיט א מייגרעניס, אבער למעשה זענען פאראן מענטשן וואס ליידן פון מייגרעניס, אבער האבן נישט קיין קאפ ווייטאג.

מייגרעניס באטרעפט ארום צוועלף פראצענט, 37-מיליאן מענטשן, פון דער אמעריקאנער באפעלקערונג — בעיקר אינעם יארגאנג פון אכצן ביז 44. איבער דער וועלט זענען פאראן א געשאצטע ביליאן נפשות וואס מוטשען זיך מיט דעם פראבלעם.

רוב ליידנדע באקומען א מייגרעניס אטאקע נישט מער ווי איינמאל אדער צוויי מאל אין חודש. עס זענען אבער פאראן אזויפיל ווי פיר-מיליאן מענטשן, ביי וועמען העלפט פונעם חודש גייט אוועק מיט קאפ ווייטאג.

די מעדיצינישע וועלט איז דערווייל נאכנישט אויפגעקומען מיט קיין געהעריגן הסבר, ווער און וואס איז גורם די מייגרעניס. אזויפיל שפעקולירט מען, אז עס קומט פון א צייטווייליגער צעמישעניש אין די אקטיוויטעטן פונעם מח, וואס איז משפיע אויף די נערוון, כעמישע טעטיגקייטן, און בלוט-פלוס פונעם קאפ.



גוף אין געזונט

און די יסורים, אנשטאט זיך ברוג'ן דערויף און פירן אן אינערליכן קאמף מיטן מציאות. אויב ווילן מיר איבערזאגן די זעלבע זאך אין פשוט'ע, אידישע ווערטער, רעדט מען פון זיך מכניע זיין צו דער השגחה עליונה און מקבל זיין דעם רצון ה', טראץ דעם וואס ס'איז נישט גרינג און קומט מיט ווייטאג.

מער כללית'דיג איז פאראן די שיטה פון פראקטיצירן 'באוואוסטניזיקייט' (Mindfulness) — זיין אין דער געגנווארט און פילן אלעס וואס שפילט זיך בשעת מעשה אפ, אן קיין פאראורטיילן (judgment) און אן אפ'פסק'ענען — איז אויך א גאנגבארער מהלך, וואס ווערט פארגעשלאגן פאר מענטשן מיט מייגרעניס.

'מיינדפולנעס' איז אפשר נישט ממש קיין רפואה צו מייגרעני-אטאקעס, אבער דאס עצם בלייבן מיטן ווייטאגליכן מציאות, אן צו פירן דערמיט קיין מערכה פון רוגזה און קעגנערשאפט, קומט מיט א געוויסן יכולת בעסער צו דערהייבן די יסורים און שוועריגקייטן וואס קומען מיט אן אטאקע.

למעשה זענען פאראן מענטשן ביי וועמען באוואוסטניזיקייט ברענגט יא א ממשות'דיגע השפעה לטובה, און נאכ'ן פראקטיצירן פאר א שטיק צייט קען עס אביסל לינדערן דעם מייגרעני-אפּעקט.

יעדנפאלס, ווערט מיינדפולנעס באטראכט אלס אן אויסגעצייכנטע געצייג פאר לעבן בכלל, און די מעדיצינישע וועלט רעקאמענדירט יעדן וואס קען נאר זיך איינצושטעלן א רעגלמעסיגן רוטין פון באוואוסטניזיקייט.

העכערע ריזיקעס פאר אנדערע פראבלעמען

אבזערוואציעס ווייזן, אז מענטשן וואס ליידן פון מייגרעניס האבן א העכער שאנס צו חלילה באקומען א סטראוק, און קומט צומאל

מיט א דאפלטער ריזיקע ווי נארמאלערהייט. ווי מיט דער גאנצער מייגרעני סוגיא בכלל, וועגן וועלכן ס'איז נישטא צופיל קלארקייט, פארשטייען די עקספערטן נישט דאס שייכות פון דער קאפ ווייטאג ביז א בלוט שטורץ. מענטשן מיט מייגרעניס זענען אויך מער אויסגעשטעלט צו ליידן אויף פארשידענע פסיכישע מיחושים ווי געווענליך, הגם די ריזיקע פון אנטוויקלען אזעלכע פראבלעמען ווי דעפרעסיע, בייפאלער דיסאָרדער, ענקזייטע, און פאניק דיסאָרדער, איז היפש קליין און ממש מינימאל.

פארהיטונגס מיטלען

וויבאלד קיין רפואה איז נאכנישט פאראן, לייגן געזונט-מומחים א גרויסן דגוש אויף מיטלען צו מינימיזירן די שאנסן פון מייגרעני אטאקעס. די עצות און פארשלאגן זענען באזירט אויף די זאכן וואס שפילן א ראלע אין אזעלכע אטאקעס.

ס'איז גוט צו געדענקען, אז די רעקאמענדאציעס זענען כדאי סתם אזוי, אפילו פאר מענטשן וואס זענען אין בעסטן געזונט-צושטאנד און ליידן נישט פון קיין פראבלעמען, ווי גוט שלאפן, עסן, איבונגען, אא"וו.

אבזערוואציעס פון מענטשן וואס ליידן פון מייגרעניס ווייזן קלאר, אז דער שלאף שפילט א גרויסע און וויכטיגע ראלע. דאס מיינט נישט נאר צו שלאפן דעם געפאדערטן סכום פון שעות, נאר אויך דעם סדר און צייט. ס'איז כדאי איינצושטעלן א רוטין פון זיך לייגן און אויפשטיין אין די זעלבע צייטן.

עסן איז אויך וויכטיג. פונקט ווי מיט שלאף, איז ראטזאם צו האבן מסודר'דיגע עסן-געוואוינהייטן, וואס זאל באשטיין פון א רוטין צו עסן געהעריגע מאלצייטן דורכאויס די געווענליכע, באשטימטע צייטן.

וואס מען נעמט אריין אין מויל איז אויך נוגע, און ס'איז כדאי זיך איינצושטעלן א באלאנצירטע דיעטע, וואס זאל באשטיין פון די געפאדערטע וויטאמינען און מינעראלן אין וואס א מענטש נויטיגט זיך סתם אזוי.

איבונגען קענען אויך אויסמאכן. הגם עקספערטן האבן דערווייל נישט געטראפן קיין ערנסטן קשר צווישן איבונגען און מייגרעניס, איז אבער יא זיכער אז איבונגען העלפן דעם סיסטעם רעגולירן און באלאנצירן די שלאף- און עסן-געברויכן פונעם מענטש. וויבאלד א באלאנץ אין עסן און שלאפן שפילן יא א ראלע אין מייגרעניס, רעקאמענדירן זאך-קענער צו האבן עפעס א סארט איבונגען-רוטין אלס טייל פון די מייגרעניס פארהיטונגס-מיטלען.

פאקטן און שאר ירקות

מענטשן וואס ליידן נישט פון קיין אפטע מייגרעני-איבערפאלן, קענען זיך נאך אן עצה געבן מיט'ן לעבן — בפרט ווען די אטאקעס, ווען זיי קומען יא אן, ברענגען נישט מער ווי מילדע ווייטאגן. אין ערנסטערע פאלן, מיט אפטע, כראנישע מייגרעניס, וואס ברענגען נאך דערצו גרויסע יסורים, איז שוין אן אנדערע מעשה, און אין די פאראייניגטע שטאטן ווערט אזא זאך קלאסיפֿיצירט אלס א 'דיסעיביליטי', מיט אלע רעכטן וואס קומען דערמיט.

דער למעשה איז, אז נינציג פראצענט פון מייגרעני-ליידנדע קענען נישט אויספירן זייערע געווענליכע פליכטן דורכאויס אן אטאקע, און אויף דער ליסטע פון געזונט פראבלעמען וואס זענען גורם דיסעיביליטיס, געפינט זיך מייגרעניס אויפ'ן זעקסטן פלאץ. נישט יעדער איז צוגעוואוינט אנצוקוקן מייגרעניס ווי א קרענק, אבער די דאזיגע קאפ ווייטאגן ווערן דורך דער מעדיצינישער

וועלט יא אנגעקוקט ווי א מחלה. ס'איז אייגנטליך די דריט-גאנגבארסטע מחלה אויף דער וועלט, און אין בערך יעדער פערטער אמעריקאנער פאמיליע איז פאראן איינער וואס ליידט דערפון. א השגה ווי גאנגבאר דאס איז? אין די עמוירדזשענסי רומס פון שפיטאלן איבער די פאראייניגטע קומט יעדע צען סעקונדן אריין א פאציענט מיט שטארקע קאפ ווייטאגן, און 1.2 מיליאן פון זיי ליידן פון מייגרעניס.



אין דער אונטערשטער שורה זענען מייגרעניס טאקע בדרך כלל נישט מסוכן, אבער פארט ברענגען זיי ערנסטע קאפ-ווייטאגן פאר די וואס מוטשען זיך דערמיט.

ווי געזאגט, קען זייער שווער זיין פאר'ן מענטש דורכאויס אן אטאקע אנצוגיין מיט'ן סדר היום, און אפילו זיך פשוט קאנצענטרירן קען זיין א נישט-לייכטע אויפגאבע.

קיין רפואה דערפאר איז נאך דערווייל נישטא, אבער דער 'רופא כל בשר' איז חי וקיים. דער רבנו של עולם, אדאנק וועמענס חסדים די דאקטוירים קענען בכלל עפעס טאן, נויטיגט זיך נישט אין קיינעם הסכמה אדער 'רשות' צו העלפן א איד אין נויט, און תפילה וואס איין איד בעט פאר אן אנדערן טראגט א געוואלדיגע קראפט.

אין אזא פאל איז אפשר כדאי צו ניצן א מיטל וואס א גוטער איד האט אמאל אנגעוויזן, אז מענטשן וואס ליידן פון מייגרעניס זאלן צווישן זיך אפמאכן אז איינער זאל מתפלל זיין פאר'ן צווייטן. לויט'ן כלל וואס חז"ל זאגן אונז (בבא קמא דף צב), אז ווען איינער איז מתפלל פאר אן אנדערן ווערט ער אליין פריער געהאלפן, קענען מיר האפן אז אלע אידן וואס מאטערן זיך מיט מייגרעניס זאלן אויף דעם אופן זען א ישועה. ★

געזונטהייט נייעס

דאקטוירים ווארענען: עלעקטראנישע ציגארטעלעך איז כמעט די זעלבע שעדליך ווי ציגארטעלעך



עלעקטראנישע ציגארטעלעך ווערן מער און מער פאפולער אבער דאקטוירים ווארענען אז עס איז כמעט די זעלבע שעדליך ווי ציגארטעלעך

רוים - אין די לעצטע יארן איז פארמערט געווארן דאס באנוץ מיט פארשידענע סארטן עלעקטראנישע ציגארטעלעך וועלכע באנוצן זיך מיט היץ אנשטאט מיט פייער צום רויכערן די טאבאק. עס איז א רעלאטיוו-נייע ערשיינונג און פון אנהויב האט עס געהייסן א לעזונג און א געזונטערע אלטערנאטיוו פאר די שעדליכקייט פון ציגארטעלעך. אבער צוויי באזונדערע שטודיעס וועלכע זענען לעצטנס ארויסגעקומען צייגן אז עס איז בלויז אביסל ווייניגער שעדליך פון ציגארטעלעך, און אין א געוויסן זין שעדליכער וויבאלד מען רייכערט מער.

איין שטודיע דורכגעפירט אין איטאליע אינעם 'יוניווערסיטי אוו רוים' האט פארגליכן רויכערער וואס רייכערן ציגארטעלעך און אזעלכע וואס רייכערן עלעקטראנישע ציגארטעלעך, און איז געקומען צום אויספיר אז כמעט אלע ערנסטע פראבלעמען מיט ציגארטעלעך עקזיסטירן אויך אין די עלעקטראנישע פראדוקטן. אנגעהויבן פון דעם וואס עס שעדיגט די בלוט צעלן, עס

זאמלט כעמיקאלן אין די אדערן, און שעדיגט די לונגען אויף אן ענליכן אופן. "עס איז אייגענטליך שווער צו אנווייזן אויף א חילוק צווישן די צוויי ווען עס קומט צו די הויפט געזונטהייט פראבלעמען פון

האבן עס פארגליכן צו נישט-רויכערער, און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז די וועלכע רויכערן עלעקטראנישע ציגארטעלעך האבן אין אלגעמיין די זעלבע געזונטהייט פראבלעמען ווי געווענליכע רויכערער.

נאך א באזונדערע שטודיע דורכגעפירט אין יאפאן, אינעם 'קאיאט מעדיקל צענטער' צייגט אז פאר די באנוצער פון די עלעקטראנישע ציגארטעלעך איז פיל שווערער צו אויפהערן רייכערן ווי געווענליכע רויכערער, וואס מיינט אז דאס איז מער אדיקטיוו ווי געווענליכע ציגארטעלעך. אן איראנישע פאקט נעמנדיג אין באטראכט אז אסאך גייען אריבער צום עלעקטראנישן ציגארטעל אלס א 'מיטל פונקט' ביז זיי קענען אויפהערן רייכערן, אבער אין פאקט ווערן זיי נאר מער צוגעבינדן צו טאבאקא.

אין די לעצטע יארן איז די באנוץ פון ציגארטעלעך שטארק געפאלן אין די גאנצע וועלט, ספעציעל צווישן די יוגנט, אבער די עלעקטראנישע ציגארטעלעך ווערן מער און מער פאפולער, און געזונטהייט עקספערטן און דאקטוירים רופן פאר רעגירונגען איבער די וועלט צו נעמען מער שריט צו איינצומען דעם באניץ דערמיט. ★



וואס טוט זיך אין שפיטאל

נייע פארגעשריטענע מעטאד פון 'מח סקענס' באגריסט אלס שטארקע דורכברוך פאר שפיטעלער

צוויי ניו יארק סיטי שפיטעלער אנערקענט צווישן די צען בעסטע שפיטעלער אין אמעריקע

ניו יארק - די ליסטע פון די בעסטע שפיטעלער פון 'יו עס ניו' ווערט פארעפנטליכט יעדעס יאר און ווערט שטארק נאכגעפאלגט, און דאס יאר זענען צוויי ניו יארק סיטי שפיטעלער אריינגעקומען אין די ערשטע צען, און נאך א דריטער שפיטאל אין די שפיץ 20 פון די ליסטע. דאס ערשטע אויף די ליסטע איז געגאנגען פאר 'מעיא קליניק' אין מינעסאטע וועלכע האט געקריגן דעם טיטל אלס דער בעסטער שפיטאל אין אמעריקע.

די צוויי שפיטעלער זענען ניו יארק פרעסבעטעריען וועלכע איז אריינגעקומען נומער 7 און דאן 'ען-ווי-יו לאנגאון' וועלכע איז אריינגעקומען נומער אכט, און אויף דעם זיבעצטן ארט פון די ערשטע הונדערט איז אריינגעקומען 'מאונטי סיני' שפיטאל. די איינציגע שטאט וועלכע האט געקריגן א העכערע ראטע פון ניו יארק איז לאס אנדזשעלעס מיט צוויי שפיטעלער אין די ערשטע פינף.

דער ליסטע ווערט צוזאמענגעשטעלט דורך א קאמיטע פון עקספערטן און דאקטוירים וועלכע קוקן אויף פארשידענע פאקטארן, אריינגערעכנט די רעזולטאטן פון פאזיטיוו, באריכטן פון דאקטוירים, פידבעק פון פאזיטיוו און ארום 17 פאקטארן וועלכע ווערן גענומען אין באטראכט ביים אויסוועלן די קאנדידאטן. אזוי אויך ווערן באטראכט 15 אפטיילונגען פון מעדיצין: קענסער, קארדיאלאגיע, ענדאקראנאלאגיע, און אזוי ווייטער.

די ליסטע רעכנט אויך אויס די 'רענקינג' אין מער דעטאל ווען עס קומט צו ספעציפישע אפטיילונגען. ניו יארק פרעסבעטעריען איז אריינגעקומען אין די שפיץ פינף ווען עס קומט צו קארדיאלאגיע, דייעביטיס, ניראלאגיע און פסיכיאטרישע מעדיצין. און 'ען ווי יו' איז אין די ערשטע פינף ווען עס קומט צו קארדיאלאגיע, דייעביטיס, גאסטראלאגיע, און ארטאפעידיקס. אזוי אויך איז מאונטי סיני אויסגעוועלט געווארן אלס דער סאמע ערשטע שפיטאל ווען עס קומט צו 'געריאטרי' - דאס הייסט באהאנדלונג פון עלטערע מענטשן.

אנדערע שפיטעלער וועלכע זענען אין די אומגעגענט פון ניו יארק זענען דזשאנס האפקינס אין באלטימאר וועלכע איז נומער פיר אויף די ליסטע און 'מאסאטשוסעטס דזשענעראל האספיעטאל' אין באסטאן וועלכע איז אריינגעקומען נומער פינף אין די ליסטע. ★

יעדע פון די מעטאדן פארמאגט מעלות און חסרונות און ווערט גענוצט לויט דעם געברויך. דער 'פעט' מעטאד קען אויסשטעלן א מאפע פונעם מח וויבאלד ווען די 'ניוראנס' אינעם מח זענען אקטיוו נוצן זיי 'גלוקאז' אלס דער ענערגיע קראפט צו שיקן סיגנאלן. ווען מען מאכט דעם טעסט שפריצט מען אריין אין די בלוט א סובסטאנץ וועלכע איז 'ראדיא-אקטיוו' און ווערט אויפגעכאפט דורך אויסערליכע סענסארס. אבער דאס געט נישט קיין קלארע בילד פונעם מח וויבאלד אפילו די מינדעסטע ריר פונעם פאזיטיוו קען שטערן דעם פראצעדור.

עס איז זייער שווער צו כאפן א קלארע בילד וויבאלד באוועגונגען קענען זיין גאר מילד אפילו ווען דער פאזיטיוו איז צוגעבינדן און איינגעשלעפט, אבער א פרישע מעטאד אנטוויקלט דורך א גרופע פארשער אינעם 'גארדאן מעדיקל אימערדזשינג' אינסטיטוציע אין באסטאן האבן באוויזן צו קאמבינירן דעם טעסט מיט א גאר פארגעשריטענע 'מאושן דיטעקטאר' - א סענסאר וועלכע כאפט אויף די מינדעסטע באוועגונג, און דאן האט א קאמפיוטער געמאכט דעם חשבון און פארראכטן די סקענס.

דער רעזולטאט דערפון איז שטוינענד קלארע בילדער וועלכע די פארשער זאגן זענען בעסער ווי סיי וועלכע 'פעט' סקענס וואס מען האט באוויזן צו ערצייגן ביז היינט, א זאך וואס קען זיין א שטארקע דורכברוך פאר אלצהיימער פאזיטיוו און פאר אנדערע מח צושטאנדן אויף וועלכע עס פעלט זיך אויס צו נוצן דעם 'פעט' סקען. ★

פונעם מח. איינס איז 'אי-אי-דזשי' (EEG) וואס כאפט אויף די עלעקטראנישע סיגנאלן פונעם מח, אבער קען נישט געבן קיין גאר קלארע בילד פון די פיזישע סטרוקטור פונעם מח. דאן איז פארהאן דער 'עם-אר-אי' (MRI) טעכנאלאגיע וועלכע ארבעט דורך שיקן קול סיגנאלן וועלכע שטעלן צונויף א בילד פונעם מח דורך מעסטן די קול כוואליעס, און דער דריטער מעטאד רופט זיך 'פעט' (PET) וואס איז א פארקירצערונג פון 'פאסיטראן עמישן טאמאגראפ' און ארבעט דורך אויפכאפן די גלוקאז אינעם מח צו אוועקשטעלן א מאפע פון מח אקטיוויטעטן.

באסטאן - א נייע 'אימערדזשינג' מעטאד וואס ווערט אנגערופן 'סופער רעזאלוציע' - צוליב די קלארע בילדער וואס זי ערצייגט - ווערט שטארקע באגריסט אין די מעדיצינישע וועלט אלס א דורכברוך וואס וועט ערלויבן דאקטוירים צו קענען זען פיל מער דעטאלן אינעם מח ווי מען האט ביז היינט געקענט, און דאס קען פירן צו פארשידענע דורכברוכן אין די מעדיצינישע וועלט, א שטייגער ווי באהאנדלן אלצהיימערס און אנדערע קענסער ל"ע אין פריערע שטאפלן. ביז היינט באנוצן זיך שפיטעלער הויפטזעכליך מיט דריי סארטן טעכנאלאגיעס צו כאפן בילדער



א דאקטער האלט אין די האנט א קאפיע פון דעם נייעם סארט מח סקען, א דורכברוך אין די מעדיצינישע וועלט וואס אנטשפערעכט צו ברענגען גרויסע חידושים אין מח געזונט

'יוניטעד העלט אינשורענס' טרעט צוריק פון פלאן צו אפזאגן דעקונג פאר 'עמערדזשענסי רום' באזוכן

דער פאליסי האט געזאלט אריינגיין אין קראפט דעם חודש, אבער נאך'ן קומען אונטער שווערע קריטיק האט די פירמע געמאלדן אז זיי האבן דאס אפגעשטעלט "אויף דערווייל" און טוען אנדייטן אז זיי פלאנען נאך צו אריינשטעלן דעם טויש אין עפעקט אין א שפעטערדיגע דאטום, א זאך וואס האט געברענגט ווייטערדיגע קריטיק פון דאקטוירים און שפיטעלער וועלכע זענען שוין אזוי אויך אויף מעסער שטעך מיט די פירמע וועלכע איז גאר שטרענגט מיט'ן דעקן די קאסטן פאר שפיטעלער, און נוצט אויס איר שטארקע מאנאפאל אויף צו אראפהאנדלן פרייזן אין פארהאנדלונגען מיט שפיטעלער. ★

באזוכן צום עמערדזשענסי רום איז היסטאריש נידריג איבער גאנץ אמעריקע. אזוי אויך איז אנגעוויזן געווארן אז אין די לעצטע יאר האט זיך ארויסגעשטעלט אז די פאקט אז מענטשן האלטן זיך צוריק פון גיין אין שפיטאל (צוליב זארג איבער קאוורד) האט געברענגט אן אויפשטייג אין הארץ אטאקעס און סטראוקס, און דעריבער קענען די געזונטהייט קאנסעקווענצן פון אזא פאליסי זיין קאטאסטראפאל, אבער אויך אז קוקענדיג אויף די גרעסערע בילד קען דאס קאסטן מער געלט פאר די אינשורענס ווען די צושטאנד ווערט פארערגערט.

עמערדזשענסי. זיי זוכן דערמיט צו מוטיגן מענטשן צו גיין ענדערש צו לאקאלע קליניקס וועלכע זענען ביליגער פאר די אינשורענס. דער פלאן איז שטארק פארשריגן געווארן דורך אקטיוויסטן און אויך דורך געזונטהייט עקספערטן וועלכע האבן געזאגט אז דאס קען ברענגן דערצו אז מענטשן זאלן מורא האבן צו ווערן אריינגעפירט אין שפיטאל אויך ווען עס איז א ריכטיגער עמערדזשענסי, ספעציעל מענטשן פון ארימערע שיכטן אינעם באפעלקערונג וועלכע קענען זיך נישט ערלויבן צו צאלן דעם ביל פון די אייגענע קעשענע. און זיי האבן אויך אנגעוויזן אז דאס קומט אין א צייט וואס די צאל

ניו יארק - 'יוניטעד העלט קעיר' וועלכע איז פון די גרעסטע העלט אינשורענס פירמעס אין אמעריקע - סיי פאר פריוואטע אינשורענס און סיי מארקעטפליעס מעדיקעידי פלענער - האט געמוזט צוריקציען פון א קאנטראווערסיאלע פלאן וועלכע וואלט אפגעזאגט דעקונג פאר פעלער אין וועלכע מען פירט אריין פאזיטיוו אין 'עמערדזשענסי רום' פאר אינצידענטן וועלכע קומען נישט נאך די סטאנדארטן פאר אן 'עמערדזשענסי' פאל. דער פלאן וואלט אפגעקירט מיליאנען מענטשן וועלכע ווערן אריינגעפירט אין עמערדזשענסי רום און עס שטעלט זיך ארויס אז עס איז נישט קיין

גייסטרייכער באזוך פון תלמידי ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו אראנדזש קאונטי אין כ"ץ גלוטן פרי בעקעריי



די תלמידים האבן באקומען א גלוטן פרייע געשאנק פון די בעקעריי

די טייערע תלמידים בשעת דעם באזוך, אלע אנגעטון אין די ספעציעלע קאפ-שוץ צודעקן, צו באשיצן די עסן פון סיי וועלכע מיקראבן וועלכע קענען זיך מעגליך מיטכאפן אין זייערע האר

בעקעריי, וואו דער געטרייער מענעדזשער ר' משה יהודה מינץ נ"י, האט זיך אפגעגעבן מיט זיי מיט א געטריישאפט און זיי ארום געפירט ארום דעם גאנצן פלאץ און אלעס צוגעוויזן. דורכאויס דעם באזוך האבן די תלמידים געהאט דעם געלעגענהייט זיך צו באקענען פון די נאנט מיט די ריזיגע אויווענס, די גרויסע מיקסערס וועלכע מאכן די טייג און די כלים וועלכע פארמען זיי אויס, די בעלטס אויף וועלכע די פארמירטע טייגן פארן צום אויווען, און אפילו די מאשינען וועלכע פאקן איין דאס עסן.

זיי האבן געזעהן ווי די עסן ווערט געמאכט, ווי עס הייבט זיך אן אלס מעהל און טייג און ביז עס קומט ארויס פון די צווייטע זייט האט מען א פארטיגע מאכל - ספעציעל פאר מענטשן מיט הייקעלע מאגנס - גרייט צום מאכן דערויף א ברכה, אבער נישט המוציא, נאר שהכל.

צום געזעגענען האט יעדער תלמיד באקומען א גלוטן פרייע, געשמאקע דאנאט, וועלכע וועט זיי ווייזן אז עסן געזונט קען זיין געשמאק אויך. ★

ווייזן פאר די טייערע תלמידים וויאזוי מען מאכט די סארט געזונטע עסנווארג. אין דעם שטעטלע מאונטענוויל, ניו יארק, א קארגע צען מייל פון קרית יואל, געפונט זיך די פאבריק פון די באקאנטע פירמע "כ"ץ גלוטן פרי". די דאזיגע פירמע פראדוצירט א גאנצע רייע פראדוקטן וועלכע זענען פריי פון גלוטן; פון פארשידענע סארטן ברויטן און חלה, ביז פארשידענע סארט קוכנס און מאפינס.

עס איז א באקאנטע זאך, אז זעהן עסן, מאכט דעם מענטש שפירן הונגעריג. אבער עס זענען פארהאן אויך שטודיעס וועלכע ווייזן אן אז ווען א מענטש זעהט וויאזוי עסן ווערט געמאכט, געבט עס אים חשק צו עסן דוקא דעם מאכל. עס העלפט דעם מענטש אנטוויקלען א געשמאק צו דעם סארט עסנווארג.

וועלנדיג אריינלייגן אין די טייערע תלמידים א געפיהל צו עסן געזונט, און צו אנטוויקלען אין זיי א הנאה דוקא צו די סארט געזונטערע מאכלים, האט די ישיבה גענומען די בחורים אויף אן אויספולג צו די קאטן גלוטן פרי

די לעצטערע יארן געווארן א באוועגונג צו עסן ספעלט און אוטס, וועלכע האבן פיל ווייניגער גלוטן. אבער עס זענען דא מענטשן וואס אפילו אביסל גלוטן שעדיגט זיי און זיי קענען לייך גרויסע יסורים פון דעם. שטארק באקאנט איז די מחלה וואס הייסט סיליעק, וואס איז גורם געפערליכע יסורים ווען מען עסט גלוטן. אבער עס זענען אויך דא אנדערע מענטשן וואס האבן נישט דוקא סיליעק און זענען פארט עמפיינדליך צו גלוטן.

אויף צו העלפן די מענטשן איז אין די לעצטערע יארן אנטשטאנען א גאנצע אינדוסטריע פון עסנווארג וועלכע זענען גלוטן פריי, אינגאנצן ריין פון גלוטן. עס זענען דא גאנצע פאבריקן וועלכע פראדוצירן דאס און געשעפטן וועלכע פארקויפן עס, בקיצור, עס איז א גאנצע אינדוסטרי.

אין ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו אראנדזש קאונטי, שטייט מען שטארק אויף דעם אז די בחורים זאלן וויסן און פארשטיין דעם וויכטיגקייט פון עסן געזונט, פון זיך אכט געבן וואס מען נעמט אריין אין זיך. איינס פון די וועגן דאס צו עררייכן, און צו

36 זייט >>
מען עסט, וואס מען קויפט איין און וואס מען קאכט און באקט ביי זיך אין שטוב.

און אויף דעם קומט טאקע א גרויסער דאנק פאר די המספיק גאזעט, וואס שרייבט איבער דעם יעדן חודש און האט געהאט א גרויסן האנט אין מעורר זיין דעם ציבור איבער דעם, און אויך אין זיי ארויסהעלפן וויאזוי דאס צו טון.

★

איינס פון די באשטאנדטיילן וואס האט באקומען אסאך אויפמערקזאמקייט אין די לעצטערע יארן, איז גלוטן. דאס איז א געוויסער סארט פראטעאין וואס געפונט זיך אין עטליכע געוואוקסן, בעיקר פון די מינים דגן (grains), וואס דאס געבט פאר די מעל די מעגליכקייט זיך צו קלעבן און ווערן א טייג. (עס איז דא אין נאך פארשידענע עסנווארג, אבער די זענען די עיקר)

היות ווייץ און שיפון (ye), פון וואס רוב פון אונזער ברויט ווערט געמאכט (האבן די העכסטע מאס פון גלוטן, איז אין

'בלויע ליכטיגקייט' שוץ-ברילן

36 זייט >>

ווען די זון גייט אונטער טוט דער קערפער פראדוצירן דעם 'מעלאטאנין' הארמאן וואס העלפט איינשלאפן, אבער דער 'בלויע ליכט' שיקט צומישטע סיגנאלן פאר די קערפער און מען קריגט נישט גענוג מעלאטאנין, און דאס ברענגט א מען שלאפט לייכט, אדער מען האט שוועריגקייטן צו איינשלאפן.

פארשער אינעם 'יוניווערסיטי אוו לאנדאן' האבן איבערגעקוקט פילע שטודיעס און פראבעס וועלכע זענען געמאכט געווארן ארום די סארט ברילן, און זאגן אז טראץ וואס עס איז זיכער אז דאס וואס מען האט די אויגן צוגעשמידט צו ליכטיגע סקרינס זענען זיכער



ברילן פאר בלויע ליכט זענען זייער פאפולער, טראץ וואס פילע שטודיעס זענען שטארק מסופק צו זיי זענען בכלל אפעקטיוו און צו זיי פעלן בכלל אויס

נישט געזונט, איז אבער נישט קלאר אויב דער פראבלעם איז טאקע די 'בלויע ליכט' - און לייגט צו אז אייגענטליך ווען מען האט די ברילן איז מען נישט באשוצט פון די פראבלעמען פאר די אויגן און פאר'ן שלאפן, און דאס ברענגט דערצו אז אנשטאט אוועקשטיין ווי ווייט מעגליך פונעם סקרין רעדט מען זיך איין אז מען איז באשיצט.

אינטרעסאנט אבער צו באמערקן אז דער 'אנטי-בלויע-ליכט' אינדוסטרי דערשרעקט זיך נישט צופיל פון די שטודיעס, און דער מארקעט פון די סארט ברילן זענען אויסטערליש פאפולער, אפילו פאר די וועלכע געברויכן נישט קיין ברילן און נוצן דאס נאר ווען זיי זיצן ביים סקרין, און די פירמעס וואס פארקויפן זיי מאכן הונדערטער מיליאן דערפון, ספעציעל אין די לעצטע יאר ווען מענטשן האבן אנגעהויבן ארבעטן מער פונדערהיים. ★

המספיק נייעס

געזונטהייט בענעפיטן

10 בענעפיטן פון טרונקן טיי

- 1 פארמאגט וויכטיגע אנטיאקסידענטס פאר'ן אימיון סיסטעם
- 2 פארמאגט א געזונטע מאס פון קאפאין, ווייניגער פון קאווע
- 3 געזונט קעגן אומגעזונטע קאלעסטראל
- 4 פארמאגט נוטריאנס וועלכע פארשטערקערט די ביינער
- 5 העלפט מיט געזונטע ציינער און גומען
- 6 העלפט האלטן 'דיהיידרעיטעד' מיט וואסער
- 7 זעטיגט און פארמאגט כמעט נישט קיין קאלעריס
- 8 פארשטערקערט בלוט צירקולאציע
- 9 העלפט מיט באקטעריעס אין די קישקע
- 10 נידערט צוקער אין די בלוט און פארמיידט דייעביטיס

וואָס האָט אַלע אַרבעטן געבויט?

גייסטרייכער באזוך פון תלמידי ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו אראנדזש קאונטי אין כ"ץ גלוטן פרי בעקעריי

דער באזוך איז א טייל פון א אינציאטיוו אויסצולערנען די תלמידים די וויכטיגקייט פון עסן געזונט



מען זעהט די פרייד אויף די פנים - די חשוב'ע תלמידים בשעת דעם באזוך, וואו זיי האבן געלערנט איבער דעם וויכטיגקייט פון עסן געזונט

אין ישיבת תורה וחסד שעל ידי המספיק אוו אראנדזש קאונטי לייגט מען אריין אין די בחורים תורה, ערליכקייט און יראת שמים אויף אלע פראגטן. אין רוחניות און אזוי אויך אין גשמיות. מען לערנט זיי אויס ווי צו דינען דעם אויבערשטן אויף אלע פראגטן, אריינגערעכנט די עבודת האכילה, וואס האט ביי חסיד'ישע צדיקים פארנומען גאר א וויכטיגן ארט. און ספעציעל זיך אכטונג צו געבן אויף די געזונט, ווי חז"ל זאגן, הכל בידי שמים חוץ מצינים ופחים. ומותר אדם מן הבהמה אין. דער מענטש איז מער פון א בהמה, מיט 'אין', מיט דעם ניין. מיט דעם מציאות וואס א מענטש האט א בחירה און ער קען זאגן: ניין, די זאך וויל איך נישט טון.


א בהמה קען דאס נישט. פאר בעלי חיים האט דער רבונן של עולם אריינגעפלאנצט אין זיי א נאטור, אן 'אינסטינקט', אז ווען זיי ווערן הונגעריג, מוזן זיי עסן. א בהמה קען נישט באשליסן אז ער זאל עסן וויל ער זיך מתגבר זיין און ווארטן נאך א שעה איידער ער גייט עסן.

אבער ביי מענטשן איז דאס א טייל פון דעם עצם מציאות פון זיין א בן אדם. דאס קומט אריין זייער וויכטיג ביי עבודת ה', זיך מתגבר צו זיין אויף אלע תאוות, ספעציעל תאוות האכילה, ווען מען זעהט גוטע עסן וואס ס'גלוסט זיך עס צו פארציקן, קען מען נוצן דעם בחירה זיך מתגבר צו זיין אויף דעם.

געזונטהייט נייעס

'בלויע ליכטיגקייט' שוץ-ברילן זענען גאר פאפולער, אבער פארשער זענען סקעפטיש דערוועגן

לאנדאן - אין די לעצטע יארן, ספעציעל זינט אסאך מענטשן פארברענגען גרויסע חלקים פונעם טאג פארנט פון א סקרין, זענען געווארן פאפולער ברילן מיט א שייכט פון באשיצונג פאר די אויגן קעגן 'בלויע ליכט' - די ליכטיגקייט וואס קומט פון קאמפיוטער און טעלעפאנוען סקרין. ברילן געשעפטן וועלן געווענליך פרובירן צוצווערן דאס צוצולייגן, אבער פרישע שטודיעס זענען סקעפטיש איבער די וויכטיגקייט פון די סארט באשיצונג אויף די ברילן און זאגן אז טראץ וואס עס קען נישט זיטן 35



Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMAPIK
info@hamaspikcare.org
www.hamaspikcare.org

OUR SERVICES INCLUDE:

Home Health Aides	CDPAP	Service Area
<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>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>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>

HAMAPIK HOMECARE - BRINGING HOMECARE HOME