



<p>אינספיראציע</p> <p>99 א יאר האט איבער 350 געלעגנהייטן</p>	<p>פינטשד נערוו</p> <p>50 יעריגע מענטשן און עלטער זענען די מערסטע אויסגעשטעלט צו באקומען אַ פינטשד נערוו</p>	<p>אין ציפערן</p> <p>280,000 אַמעריקאַנער ווערן יערליך אַפּעקטירט פון אַ פינטשד נערוו</p>	<p>המספיק אנקעטע</p> <p>האט איר שוין אמאל געליטן פון אַ פינטשד נערוו? א: יא; ב: ניין. צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זעט זייט 10</p>
--	---	--	---

געוואלדיגער סוקסעס אפגעצייכנט אין **המספיק אוו ראקלענד** ביי אווענט דורך **קאמפארט העלט**



באטייליגטע ווערן אינספירירט פון ווארימע רעדעס און באקומען געלעגנהייט צו הערן ערשטהאנטיג פון קעיר מענעדזשערס איבער די געוואלדיגע עבודת הקודש וואס עס גייט אריין אין זיין א קעיר מענעדזשער פאר קאמפארט העלט

זייט 04 <<

די סמעטענע

צום געזונט

02 עקספערטן רעקאמענדירן אן ענדע צו 'סירענעס' פאר אמבולאנסן

06 אויפשטייג אין 'אויטא-אימיון' קראנקהייטן צוגעשריבן צו 'מערב וועלט דיעטע'

20 שטודיע צייגט אז אור-אלטע רפואה איז מערסט-עפעקטיוו אין באהאנדלן 'גאט'

המספיק

16 "מסיבת סידור" געפראוועט געווארן פאר די לעכטיגע קינדערלעך פון "המספיק סקול"

36 הערליכער נייער שפילגארטן אויפגעשטעלט אינעם הויף פון המספיק'ס דינוב שוועסטערהיים

פארשידענס

12 עי-די-עידזש-די

21 רפואה אין יארצייטן

געזונטהייט נייעס



קלינישע שטודיע צייגט צום ערשטן מאל אז 'קעטא' דיעטע קען שטארקן און היילן דעם מח

זייט 06 <<

המספיק קינדער דערקוויקן זיך אין די זומער וואכן אינעם הערליכן 'קעמפ ממתקים' אין די קעטסקיל בערג

זיין די קינדער דערקוויקן זיך אין די זומער וואכן אינעם הערליכן 'קעמפ ממתקים' אין די קעטסקיל בערג

זייט 04 <<

געזונטהייט נייעס

שטארקע האפענונג פאר 'טייפ 1 דייעביטיס' לייזנדע מיט נייע 'נענא-טעראפי' טעכנאלאגיע

זייט 20 <<

געזונטהייט נייעס

גייענדיג צום דרוק

עקספערטן רעקאמענדירן אן ענדע צו 'סירענעס' פאר אמבולאנסן



סירענעס זענען א טייל פונעם לעבן אין גרויסע שטעט, אבער שטודיעס צייגן אז עס טוט נישט אויף צופיל. טייל עקספערטן רעקאמענדירן עס צו ענדיגן

הויכע גערודער טאג-טעגליך. אויסער דעם טוען סירענעס העכערן די ריזיקע פון עקסידענטן פון אמבולאנסן און פייער לעשער טראקס. די סטאטיסטיקס פון די נאציאנאלע טרעפיק זיכערהייט שאצט אז אמבולאנסן און פייער לעשער טראקס זענען פארמישט אין א דורכשניט פון 4,500 עקסידענטן יערליך, מיט ארום 33 טויטפעלער, אריינגערעכנט אמבולאנס וואלונטירן אין ליכט פון די געפונסן האבן עקספערטן פון די גרופע געזאגט אז עס איז מעגליך געקומען די צייט צו שטעלן שטרענגערע סטאנדארטן ארום סירענעס. ★

נאר די בליצן און לעמפ. די פארשער אינעם 'אקאדאמע' פאר עמערדזשענסי דיספעטש' האבן דעריבער דורכגעפירט א שטודיע צו זען אויב די סירענעס העלפן טאקע אנקומען שנעלער צום דעסטינאציע. די רעזולטאטן פון די שטודיע צייגט אז סירענעס האבן אין אלגעמיין פארשנעלערט מיט ארום 26 סעקונדעס אין פארגלייך צו בלויז בליצן. און פון די אנדערע זייט האבן די סירענעס אויך חסרונות – די הויכע גערודער קען צומאל דערשרעקן די פאציענטן און אזוי אויך שעדיגן די הער-קראפט פון די אמבולאנס וואלונטירן וועלכע זענען אויסגעשטעלט צו די

יוטא - הויכע ליארמען און בליצן זענען א טייל פונעם טאג-טעגליכן לעבן אין יעדע גרויסע שטאט, זיי זענען שוין א חלק פונעם רוטיין און מען נעמט עס אן אלס א זעלבספארשטענדליכע געברויך פאר עמערדזשענסי פערסאנעל צו קענען אנקומען שנעלער צו די סצענע פון אן עמערדזשענסי, אבער א גרופע עקספערטן אינעם 'אקאדעמי פאר עמערדזשענסי דיספעטש' אין יוטא האבן דורכגעפירט א שטודיע און זיי זאגן אז עס איז מעגליך אז עס געקומען די צייט צו ענדיגן די איינפיר פון סירענעס.

די היסטאריע פון סירענעס גייט שוין צוריק מיט הונדערטער יארן ווען פייער לעשער און רעטונג ארבעטער פלעגן צושטעפענען הויך-בילנדע הונט צו זייערע פערד און וועגנער צו לויפן פאראויס און אויסליידיגן דעם שטראז פון פוס-גייער און מאכן פלאץ פאר די רעטונג גרופעס, און שפעטער איז דאס ערזעצט געווארן מיט גלאקן און אנדערע מעטאדן צו מאכן גערודער אין פאל פון אן עמערדזשענסי. היינט מיט די טעכנאלאגיע פון גאר שטארקע לעמפ און שטארקע בליצן וועלכע באגלייטן די סירענעס טוען אמבולאנסן טיילמאל נישט אנצינדן די סירענעס. עס איז היינט אנגענומען א חילוק צווישן א 'הייסע קאל' און א 'קאלטע קאל' – ביי א הייסע קאל צינדט מען אן די סירענעס און ביי א 'קאלטע קאל' וואס איז נישט אזא שטארקע עמערדזשענסי נוצט מען

שלאף פילן האט זיך אויסגעשטעלט צו זיין א שטארקע געפאר, מיט א האלב מיליאן טויטפעלער אין אמעריקע ווערנדיג צוגעשריבן צו די וואָס האָבן גענומען די פרעסקריפּשאַן שלאָף מעדיצינען "זאַלפּידעם" און "טעמאַזעפאַם" האבנדיג פיר מאל מער אַ שאַנס צו שטאַרבן פון עקסידענטן און אַנדערע געזונטהייט פּראָבלעמען.

אַ נאַציאָנאַלע שטודיע פון פרייער קעיר דאָקטוירים איבערן לאַנד צייגט אַז אַ גרויסע צאָל פון זיי פּלאַנען צו פּאַרלאָזן זייערע פּראַקטיקן צוליב די גאַר אַנגעשטרענגטע אַרבייט וואָס איז אַ שלעכטע צייכן פאַר די באַפעלקערונג וועלכע איז שטאַרק אַנגעוויזן אין זיי.

פאַרשער אין איטאַליע וואַרענען אַז אויב די בלוט דרוק הייבט זיך ווען מען שטעלט זיך אויף פון אַ ליגנדיגע פּאַזיציע דאַן איז דאָס אַ צייכן איבער אַ העכערע ריזיקע פאַר האַרץ אַטאַקעס און סטראָוקס, איבערהויפּט ביי יונגערע מענטשן.

פרעזידענט ביידען האָט אונטערגעשריבן אַ געזעץ וואָס פּאַרבאַט צו פּאַרביצירן און פּאַרקויפן "קריב באַמפּערס" און "סליפּ אינקליינערס" וואָס קענען זיין אַ געפאַר פאַר קליינע קינדער וועלכע קענען זיך שטיין מיט די זאַכן און האָט שוין פּאַראַוראַכט 200 טויט פעלער אין לאַנד איבער די פּאַראַנגענע 30 יאָר.

אַ פרישע שטודיע צייגט אַז גענעטישע טעסטס און העלט סקרינינגס קען אידענטיפּיצירן איבער אַ מיליאָן אַמעריקאַנער ערוואַקסענע וועלכע שטייען אויס אַ ריזיקע פון הויכע קאָלעסטעראָל וואָס העכערט די שאַנסן פון פּריציטיגע האַרץ אַטאַקעס און מעגליכע פּאַטאַליטעטן.

אַ שטודיע האָט געצייגט אַז קענסער פּאַציענטן האָבן געלעבט פול לענגער אַזאַנאָ אַבאַמאַ-קעיר וועלכע האָט זיי צוגעשטעלט אינשורענס צו קענען זיך אַנגיין מיט זייערע היילונג פּראָצעדורן, העלפן דיאַגנאָזירן די קרענק מער באַצייטענע און באַקומען די נויטיגע באַהאַנדלונגען און מעדיצינען.

גרויס האַפענונג ווערט געלייגט פאַר אַ נייע פּאַרקיינסאָן טעראַפּי וואָס איז סוקסעספול דורכגעפירט געוואָרן אויף ראַטן די עקספּערימענט "סטעם-צעל" טעראַפּי האָט זיך אויסגעשטעלט צו העלפן רעדוצירן די ציטערניש פון וואָס פּאַרקיינסאָן פּאַציענטן ליידן און העלפן באַרואַיגן די מענטאַל סימפּטאָמען ווי דעפרעסיע, אַנגסט און מאַכן פּאַראַגעסן.

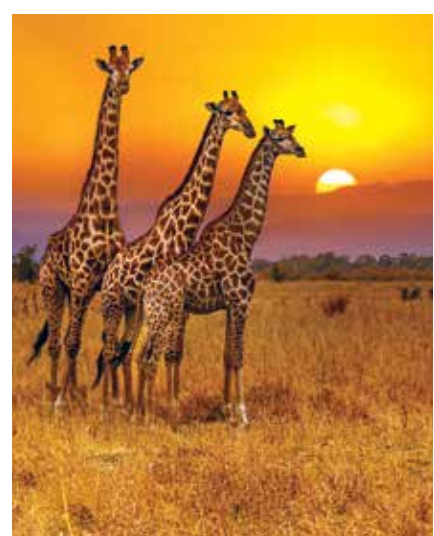
די ראַטע פון פעטקייט ביי קינדער אין אמעריקע האַלט אין איין אַרופּגיין און די אַרונדן דערפאַר ווערט אַנגעלייגט אויף דעם פּאַקט אַז אַ מערהייט דע-קעיר פּראָגראַמען מאַכן נישט גענוג עקסערסייז מיט די קינדער וועלכע פּאַרברענגען צופיל צייט מיט אַרומציען און זיך נישט רירן.

ורדו בכל חיית הארץ:

וויסנשאפטלער שטודירן דזשיראפעס צו טרעפן באהאנדלונג פאר בלוט דרוק

זייער הארץ גאר שטארק. ביי מענטשן מיט הויכע בלוט דרוק אנטוויקלט זיך שווערע פראבלעמען מיט די צייט, די מוסקלען ארום דעם הארץ ווערן פארשטייפט און ברענגט מיט זיך פארשידענע קאמפליקציעס אבער ביי דזשיראפעס קוקט אויס אז טראץ די הויכע בלוט דרוק ווערן זיי נישט עפעקטירט, א זאך וואס ברענגט אינטערעסע ביי פארשער דאס בעסער צו פארשטיין, און א גרופע פארשער אינעם 'הארוארד אוניווערסיטעט' האבן אונטערגענומען א פראיעקט צו פארשטיין בעסער וויאזוי דאס ארבעט. און צו טרעפן די גענעטישע מאטריאל אין דזשיראפעס וועלכע העלפן פארמיידן 'פיבראסיס' אין די אדערן און מוסקלען פונעם האלז – דער צושטאנד וואס מאכט הויכע בלוט דרוק שעדליך ביי מענטשן.

דזשיראפעס – צוליב זייער גרויסע קערפער און לאנגע האלז – האבן די העכסטע בלוט דרוק צווישן אלע באשעפענישן אבער פארט שעדיגט עס נישט זייער געזונט, די בלוט דרוק פון דזשיראפעס איז ארום 220/110 דאס איז ארום דאפלט פון מענטשן, וויבאלד דער בלוט צירקולאציע דארף אנקומען צום מח פאמפט



פארשער ווילן בעסער פארשטיין די הארץ סיסטעם פון דזשיראפעס, וועלכע האבן גאר א הויכע בלוט דרוק

באסטאן - דער רבושי'ע האט באשאפן זיין וועלטל מיט אומבאגרייפליכע חכמה און טיפקייט, יעדער בעל חי לויט זייע געברויכן 'מקרני ראמים ועד ביצי כנינים' און אלעס פאר'ן מענטשלעך דער 'בחיר היצירה' – און גאר אסאך מעדיצינישע ערפינדונגען ווערן אנטוויקלט דורך שטודירן פארשידענע באשעפענישן, און די לעצטע אינטרעסאנטע אנטוויקלונג אין דעם וועלט קומט פון א גאר אינטרעסאנטע באשעפעניש: דער דזשיראפע. פארשער זאגן אז דורך שטודירן דזשיראפעס האפן זיי צו אויפקומען מיט א באהאנדלונג פאר הויכע בלוט דרוק – וועלכע רופט זיך אויך 'הייפר-טענשן' – א צושטאנד וועלכע עפעקטירט מיליאנען מענטשן יערליך אין די פאראייניגטע שטאטן און צענדליגע מיליאנען איבער די וועלט.

מיר קענען דזשיראפעס פונעם טיער-גארטן אלס די לאנג-האלדיגע, באפלעקטע באשעפענישן אויף וועלכע מען קען מאכן דעם 'ברוך משנה הבריות', אבער פאר וויסנשאפטלער זענען די בעלי חיים פיל מער פון דעם. און לעצטנס האבן וויסנשאפטלער אנגעהויבן שטודירן דזשיראפעס צו פארשטיין וויאזוי דער קערפער קען זיך אן עצה געבן מיט איינע פון די גרעסטע געזונטהייט פראבלעמען פון אונזער צייט, נעמליך, הויכע בלוט דרוק.

אויפקומען מיט א דורכברויך אין דעם פעלד. ★

א בליק אונטער די קוליסן: קעיר מענעדזשערס אנטפלעקן דער סוד פון טריי קאונטי קעיר: הארץ, נשמה און פראפעסיאנאליטעט

א בליק אריין אין דעם 'טריי קאונטי קעיר און די פיבערהאפטיגע אקטיוויטעטן צו העלפן יחידים און משפחות - רופא לשבורי לב: קעיר מענעדזשערס ברענגן אריין ליכטיגקייט און האפענונג אין אידישע שטובער - אן אימפעריע פון הילף פאר טויזנטער משפחות איבער גאנץ ניו יארק

עמאציאנעל, קאמפיוטער, גוטע קאמיוניקאציע און נאך. און דאס זענען זאכן וועלכע קומען צונאן אויף א גאנץ לעבן. און דאס איז נאך פאר מען רעדט איבער די געוואלדיגע סיפור וואס דאס ברענגט צו העלפן אנדערע יעדן איינציגן טאג.

וויאזוי וואלט איר כאראקטעריזירט די אטמאספערע אין 'טריי קאונטי' אין פלעין אידיש: וויאזוי איז די ווארק ענווייראמענט?

איך וואלט געזאגט אז אין טריי-קאונטי קען מען ריכטיג זאגן "חסד הייבט זיך אינדערהיים". די קעיר מענעדזשערס זענען ווי איין גרויסע משפחה, ווייל מיר ווייסן אז מיר קענען נאר העלפן אנדערע ווען מיר העלפן זיך איינער דעם צווייטן. די אחרות איז א וויכטיגע שליסל צו אונזער הצלחה. מיר געדענקען אלעמאל אז מיר ארבעטן אינאיינעם און מיר קענען כסדר זיך לערנען איינער פונעם צווייטן. ווען איינער האט א פראבלעם וועלן אים אנדערע קאלעגעס העלפן הארצן גערן. (פארשטייט זיך אז מען איז פארזיכטיג צו האלטן די דעטאלן קאנפידענציאל) אבער נישט נאר אין די צייט פון די ארבעט, מען גייט ארויס אינאיינעם פון צייט צו צייט, מען שמועסט און פארברענגט און מען לופטערט זיך אויס אינאיינעם פון די שווערע ארבעט. און ווען א נייער ארבעטער קומט אריין ווערט ער אויפגענומען מיט אפענע ארעמס און ביז א קורצע צייט לערנט ער זיך אריין און ווערט א חלק פון 'טריי קאונטי משפחה' - מיר האבן אלע בלוזי איין ציל: צו העלפן ווי מער מענטשן מיט ווי מער זאכן מעגליך, און מיר ארבעטן אינאיינעם דאס צו באווייזן.

צו קענט איר מיטטיילן ביישפילן פון אייער ארבעט? צו קענט איר מיטטיילן עפעס 'סוקסעס געשיכטעס'?

א סוקסעס געשיכטע איז ווען מען זעט די געוואלדיגע פארשריט, מען האט געשטעלט איינעם אויף די פוס. בלויז לעצטנס האב איך געהאט א משפחה וואס איז נעבעך געווען אין א גאר שווערע מצב. מיר האבן מסדר געווען הילף פאר די משפחה, די מאמע האט יעצט די הילף וואס זי דארף און דער טאטע האט א דשאב אין אן עמעזאן פירמע און די משפחה איז צוריק אויף די ריכטיג רעלסן. אזוי אויך אן עלנדער מענטש וואס איז אנגעקומען צו אונז ווען ער האט נישט געהאט קיין דאך איבער'ן קאפ און מיר האבן אים געשאפט א שיינער ווארימער היים באצאלט דורך די רעגירונג און ער איז אן אנדערע מענטש. אמאל מיט'ן העלפן איינעם העלפט מען א גאנצע משפחה. עס קען אמאל זיין מיט א קלייניגקייט ווי וואקאציע, אביסל פינאנציעלע הילף, עפעס א רעגירונג פראגראם, און אמאל פאדערט זיך לאנגע חדשים פון שווערע הארעוואניע ביז מען זעט עפעס פארשריט. "אבער דער אמת איז אז יעדן טאג וואס מען האט באוויזן צו העלפן א קליינט איז א סוקסעס געשיכטע" פירט ר' יחיאל אויס דעם שמועס. ★



געברויכן וועלכע קומען אונטער, אמאל איז דאס אן עמערדזשענסי אין שפיטאל און אמאל איז דאס צו ארויסנעמען א קליינט פאר א שפאציר אים צו מחזק זיין.

עס איז נישטא קיין לאנגווייליגע מינוט אין טריי קאונטי קעיר פאר א קעיר מענעדזשער. יעדער איינציגער קעיר מענעדזשער האט א 'קעיס לאוד' פון ארום 20-30 קליענטן, און יעדן טאג קומט מען אין בארירונג מיט ארום 5-10 פון די קליענטן מיט זייערע פארשידענע געברויכן. אמאל איז עס א קלייניגקייט וואס דער 'קעיר מענעדזשער' קען אליין באהאנדלען און אמאל דארף מען טרעפן דעם ריכטיגן מענטש. "פאר יעדער פראבלעם אדער געברויך, אדער וועט דער קעיר מענעדזשער העלפן אדער וועט ער זיכער מאכן אז דער קליינט קומט אן צום ריכטיגן אדרעס" באצייכנט ר' יחיאל אין איין ווארט די ראלע פונעם קעיר מענעדזשער.

וואס זענען די קוואליפיקאציעס פון א קעיר מענעדזשער - אויב וויל עמיצער וויסן צו ער איז צוגעפאסט דערצו, וויאזוי קען מען וויסן? און וואס זענען די בענעפיטן?

צו ארויסברענגען די קוואליפיקאציעס פון א קעיר מענעדזשער אין איין ווארט קען מען עס באצייכענען אלס "פראפעסיאנעל מיט נשמה" - מען דארף האבן א קאפ אויף די פלייצע צו קענען אויספירן פארשידענע פונקציעס, קאמיוניקירן מיט דאקטוירים, אויספולן לעגאלע פאפירן, און אזוי ווייטער. אבער דער עיקר איז צו האבן הארץ מיט נשמה. עמיצער וואס שפירט אז העלפן מענטשן ברענגט אים סיפוק איז דער ריכטיגער קאנדידאט פאר אזא פאזיציע. און דערצו פעלט זיך אויס געדולד צו אויסהערן מענטשן, גוטע קאמיוניקאציע, און זיין גוט ארגאניזירט (און אויך א 'בעטשאלערס' דעגרי פון קאלעדש, סקול אדער ישיבה).

לגבי די בענעפיטן: אויסער די פינאנציעלע געהאלט, גוטע העלט אינשורענס, און אויסטערלישע געטרייאפט פון די פירערשאפט פאר די איינגעשטעלטע האט מען א געלעגנהייט זיך צו לערנען א געוואלד פון זיין א קעיר מענעדזשער. צו איז דאס מעדיציניש, לעגאל,

אלעס וואס עס פאדערט זיך. דאס הייבט זיך אן מיט'ן פארזיכערן אז ער באקומט הילף פון די רעגירונג. דער קעיר מענעדזשער וועט העלפן מיט די לעגאלע פראצעדור און פאפיר ארבעט צו ווערן באשטעטיגט פאר די פראגראמען, דאן וועט ער שטיין אין כסדר/דיגע פארבינדונג מיט דעם קליינט צו פארזיכערן זיין וואוילזיין, צו איז דאס מאכן אן אפוינטמענט ביים דאקטאר, העלפן מיט פערזענליכע פראבלעמען, מיט פינאנציעלע שוועריגקייטן - אלעס וואס פאדערט זיך אז דער אינדיווידועל זאל קריגן די מאקסימום הילף אויף צו קענען לעבן א צופרידענע און גוטע לעבן ווי ווייט מעגליך לויט זיין צושטאנד. - דער קעיר מענעדזשער וועט אפטמאל זיין דער נענטסטער מענטש צו דעם קליינט, דער ערשטער אדרעס פאר הילף מיט סיי וואס און אמאל בלויז זיך אפצורעדן וואס עס דרוקט אויפ'ן הארץ - אין קורצן: דער קעיר מענעדזשער איז דער וואס שטייט דעם קליינט צו די רעכטע האנט צו פארזיכערן אז ער דארף זיך נישט ראנגלען אליין מיט זיין מצב.

וויאזוי קוקט אויס דער טאג פון א 'קעיר מענעדזשער'?

איינס פון די בענעפיטן פון זיין א 'קעיר מענעדזשער' איז אז דאס איז זייער 'דינאמיש' - דאס הייסט, עס איז נישט אזוי ווי א געווענליכע ארבעט וואס מען קומט אריין אין אפיס און מען ווייסט מער ווייניגער וואס דער טאג וועט ברענגן. מיר קענען קיינמאל נישט וויסן וויאזוי דער טאג וועט זיך ענדיגן, צו עס וועט אונטערקומען אן עמערדזשענסי אדער א געוויסע וויכטיגע געברויך פאר א קליינט. אבער אין אלגעמיין צוטיילן מיר אונזער צייט צווישן די אפיס און די 'פיעלד' ווי מען רופט עס, דאס הייסט אז מען גייט ארויס זיך צו טרעפן פערזענליך מיט די קליינטן, צומאל דארף מען באזוכן אין שפיטאל אדער ארויסנעמען דעם קליינט צו א דאקטאר און אזוי ווייטער. דער אפיס איז ווי מיר טוען רוב פון די ארבעט. אנגעהויבן פון אויספולן פאפירן, מאכן אפוינטמענטס, אפהאלטן מיטינגס, רעדן אויפ'ן טעלעפאון צו קליינטן און משפחות און אזוי ווייטער, און דאן גייט מען ארום לויט די

אויב שפאצירט איר אריין אין איינע פון די הויפטקווארטירן פון 'טריי קאונטי קעיר' - צו איז דאס אין מאנסי, וויליאמסבורג, בארא פארק אדער איינע פון די אנדערע פילצאליגע פיליאלעס און א ענליכע בליק וועט זיך אייך אנטפלעקן פאר די אויגן: עס ווירבלט און פיבערט מיט אקטיוויטעטן. יונגעלייט און פרויען זענען אויפ'ן טעלעפאן - איינער מיט א קליינט, א צווייטער מיט א דאקטאר אדער אן אינשורענס פירמע. מען ארבעט אויף קעסל און כלים און עס קאכט זיך מיט כסדר'דיגע אקטיוויטעטן.

אבער וואס דער אויג זעט איז נאר א טייל פונעם בילד. אויף צו פארשטיין דעם אומגלויבליכן סוקסעס פון 'טריי קאונטי קעיר' פאדערט זיך א בליק אונטער די קוליסן, צו פארשטיין וואס זענען די פארבראגענע באשטאנדטיילן וועלכע פארוואנדלען דעם ארגאניזאציע אין אזא אויסטערלישע הצלחה. וויאזוי איז זיך דער אגעטור צעוואקסן און פארוואנדלט געווארן אין אזא ריזיגע פארצווייגטע אפעראציע מיט פיליאלעס אין יעדע טייל פון ניו יארק. אויף דאס צו פארשטיין פאדערט זיך צו כאפן א באזוך 'מאחורי הפרגוד' און זיך אראפזעצן מיט די וועלכע זענען די הארץ און נשמה פון די אגענטור: די געטרייע און אומערמידליכע קעיר מענעדזשערס.

מיר כאפן א שמועס מיט עטליכע פון די לאנג-יעריגע קעיר מענעדזשערס, צוערשט מיט'ן ענערגישן און גוט הארציגן יונגעראמאן ר' יחיאל טייכמאן וועלכער איז שוין אין טריי קאונטי קעיר'ס ראקלענד הויפטקווארטירן פאר לאנגע יארן און פארקערפערט אין זיך דעם מהות פון א קעיר מענעדזשער, גרעניצלאזע געטרייאפט און ליבשאפט פאר זיינע קליענטן. עס איז נישט לייכט געווען צו כאפן ר' יחיאל אין א פרייע מינוט - זיין טאג איז איבערגעפולט מיט אומצאליגע אקטיוויטעטן לטובת זיינע קליענטן, אבער פארט האט ער באווייליגט צו מיטטיילן מיט די ליינער פונעם גאזעט אביסל איבער די אינערליכע אקטיוויטעטן אין 'טריי קאונטי קעיר'.

לאמיר אנהייבן מיט די ערשטע פראגע, וואס איז אייגענטליך די ראלע פון א 'קעיר מענעדזשער' אין טריי קאונטי קעיר?

מיר באדינען מענטשן וועלכע זענען בארעכטיגט צו הילף פון דעם 'או-פי-דאבעליו-די-די' - OPWDD - די בוכשטאבן זענען 'אפיס פאר מענטשן מיט אנטוויקלונג באגרעניצונגען' (Office for People With Developmental Disabilities) און דאס נעמט אריין אינדיווידועלן פון 3 ביז 120 יאר אלט. די אומשטענדן מיט וועלכע זיי ספראווען זיך זענען פארשידנארטיג, צומאל א לייכטע פאל פון א מענטש מיט געוויסע שוועריגקייטן, און צומאל איינער וואס איז אין א שווערע צושטאנד פיזיש און גייסטיש. יעדער פאל איז אנדערש און ביי יעדער פאל פאדערט זיך מען זאל פארשטיין די געברויכן, אנקניפן א פארבינדונג מיט דעם אינדיווידועל און די משפחה, און העלפן מיט

צענדליגע המספיק קינדער דערקוויקן זיך ברוחניות ובגשמיות אין די זומער וואכן אינעם הערליכן 'קעמפ ממתקים' אין די קעטסקיל בערג

אויסטערישע אונטערנעמונג לטובת די עלטערן און די קינדער ברענגט געוואלדיגע צופרידנקייט - ריזיגע שטאב פון געטרייע מחנכים און עקספערטן וועלכע באגלייטן די קינדער ארום דעם זייגער - טעגליכע רייכע פראגראמען וועלכע העלפן די קינדער שטייגן ברוחניות ובגשמיות - הערליכע שבתים ווערן אפגעראכטן מיט געהויבענע געסט מדי שבת בשבתו

באקן און אזוי ווייטער. און דאס לערנען גייט אן ביז איינס אזיגער ווען מען קומט צום עס זאל פאר מיטאג.
נאך א נארהאפטטיגע און געשמאקע מיטאג אונטער די אויפזיכט פון די מוריכים הייבט זיך אן דער צווייטער חלק פונעם טאג. דער קעמפ ווערט צוטיילט אין צוויי, איין גרופע גייט שווימען אונטער די אויפזיכט פון לייפגארדס אין די צייט וואס די אנדערע גרופע שפילט זיך אויפ'ן פרייען פעלד אדער אינעווייניג - געוואנדן אינעם וועטער - און דאן טוישט מען און די וועלכע האבן ביז יעצט געשפילט גייען שווימען. אזוי ביז ארום דריי אזיגער ווען מען האט א שעה הפסקה ביז מען הייבט אן דעם אייגנארטיגן טעגליכן פראגראם.

ארום פיר אזיגער הייבט זיך אן דער קלימאקס פונעם טאג, ווען מען האט די אייגנארטיגע אונטערהאלטונגען און פראגראמען וועלכע טוישן זיך יעדן טאג. די פראגראמען זענען סיי א געלעגנהייט פאר די קינדער זיך צו אויסלופטערן און זיך שפילן אבער דערביי לערנען זיי זיך אויך פרישע מושגים און באגריפן פון ארום די וועלט. די פראגראמען זענען גאר געניט אויספלאנירט דורך די שטאב מיטגלידער און די פראפעסיאנעלע מחנכים און מחנכות וועלכע פארפיגן אויף דעם קעמפ און זענען פארמישט אין יעדן דעטאל.

דער פראגראם פונעם טאג ענדיגט זיך ארום 7:30 אזיגער אונט ווען מען עסט א נארהאפטטיגע נאכטמאל, און דאן א 'שמע סירקל' ווען מען גרייט זיך צום שלאפן און שפען פרישע כוחות. יעדע נאכט וועלט מען אויך אויס א 'שטערן פונעם טאג' - א קינד וועלכער האט זיך ספעציעל אויסגעצייכנט יענעם טאג. און הערשט דאן קענען די געטרייע שטאב מיטגלידער כאפן דעם אטעם נאך א שווערע טאג ארבעט, און שפען פרישע כוחות פאר נאך א טאג פון רייכע פראגראמען און אונטערהאלטונגען.

אויסער די געווענליכע פראגראמען פאר אלע קינדער, זענען די פראגראמען פאר די ערוואקסענע מיידלעך באזונדער צוגעפאסט פאר זייערע געברויכן, סיי מיט דעם וואס זיי האבן באזונדערע אווענט פראגראמען ווען די יונגערע קעמפערס גייען שלאפן, און אזוי אויך מיט'ן זיי געבן געוויסע אויפגאבעס אינעם קעמפ, א שטייגער ווי סערווירן עסן און העלפן די שטאב מיטגלידער מיט פארשידענע פונקציעס לויט זייערע מעגליכקייטן, דאס נעמט אריין אפילו בעיביסיטיג פאר די מער-אנטוויקלטע מיידלעך וועלכע האבן די מעגליכקייט דערצו.

אויב דאס איז יעדן טאג איז שבת א מסכת פאר זיך. יעדער שבת קומט פאר מיט א דערהויבנקייט און מיט פארשידענע געסט וועלכע קומען באשיינען די לעכטיגע שבתים וועלכע ווערן אפגעראכטן אין א געשמאקע, היימישע, ווארימע אטמאספערע וועלכע ברענגען חיזוק און פרישקייט פאר די גאנצע וואך.
ההרים והגבעות יפצחו לפניכם רנה.

אלס לוקסוריעזע האטעל - איז פארוואנדלט געווארן אין א פולשטענדיגע זומער קעמפ מיט אלע צוגעהערן. די צימערן זענען אויסגעשטאט אז צי יעדע איינציגער קעמפער איז דא א סטעף מיטגלידער, אזוי אז מען זאל קענען האלטן א אויג און זיך אפגעבן מיט יעדן באזונדער. און אויסער דעם זענען פארהאן די ריזיגע שפיל פלעצער סיי



אינעווייניג און סיי אינדערויסן אין וועלכע מען שפילט און פארברענגט יעדן טאג און מען האלט אפ די רייכע און פילפארביגע פראגראמען. די פראגראמען און אקטיוויטעטן אינעם קעמפ זענען גאר רייך און פארשידנארטיג. "יעדן טאג איז א פראגראם פאר זיך" זאגט אונד די געטרייע קעמפ מענענדזשער וועלכע געט זיך אפ מיט די פראגראמען, און קומט מיט לאנגע יארן ערפארונג פון ארבעטן מיט ספעציעלע קינדער, אנגעהויבן אין 'שערי חמלה' און דאן אינעם 'בעיקערטאן שוועסטערהיים' - די פראגראמען זענען אויסגעשטעלט ארום פארשידענע שטעט און לענדער ארום די וועלט. און דער 'טעמע' פונעם זומער איז אז 'מען פארט ארום די וועלט' - יעדן טאג צו אן אנדערע ווינקל אויפ'ן פלאנעט. דער טאג הייבט זיך אן מיט א פרישקייט און די קינדער ווערן אויפגעוועקט מיט פרייליכע ניגונים, און דאן א ווארימע דאווענען באלד נאכ'ן אויפשטיין און זיך אנטון. נאכדעם אנאנסירט מען דעם טעגליכן פראגראם. נאך פרישטאג צוטיילט מען זיך אין קלענערע גרופעס, יעדע גרופע מיט א מלמד אדער טיטשער און מען גייט צו זעקס באזונדערע כיתות. און אין יעדע כתה לערנט מען פארשידענע ענינים לויט זייער שטאפל. צו איז דאס אינטרעסאנטע, אקטועלע זאכען, אדער וויאזוי צו מאכן געוויסע האנט ארבעט, קאכן,

אומגעהויערע ארבעט אין די בעפארברייטונגען דורך דעם געניטן און אומערמדילכן קעמפ דירעקטאר הר"ר אליעזר אפפעל שיחי' און נאך שטאב מיטגלידער וועלכע האבן אריינגעלייגט כוחות דאס צושטאנד צו ברענגען.
דער קעמפ איז אהערגעשטעלט פאר קינדער פון זעקס יאר אלט. פאר יונגלעך ביז ניין יאר אלט און פאר מיידלעך איז דאס אויך פאר ערוואקסענע. אבער אנדערש ווי אין א געווענליכע קעמפ וואס מען דארף האבן איין אדער צוויי שטאב מיטגלידער איבער צען-צוואנציג קינדער, איז דא אין

דער רעדע איז פון דעם הערליכן 'קעמפ ממתקים' וועלכע זיצט אין די בערג פון ראק היל אין ניו יארק - וואו עס געפונט זיך דער 'המספיק רעזארט' איבער'ן יאר - עס איז אראנדזשירט געווארן דורך נייש'א וועלכע האבן דערמיט געהאט א צוויי-פאכיגן ציל: צו לינדערן די עול פון די געטרייע עלטערן, און צו צושטעלן פאר די טייערע קינדערלעך א זומער צום געדענקען פול מיט תוכן און געשמאק.

'ממתקים' איבערגעדרייט די יצרות און עס איז דא איבער טאפלט שטאב מיטגלידער ווי קינדער, און יעדעס קינד האט לכל הפחות איין שטאב מיטגליד וועלכע געבט זיך פערזענליך אפ מיט אים און זיינע/אירע געברויכן און באדערפענישן. דאס איז אויסער די געניטע שטאב פון פראפעסיאנעלע מעדיצינישע עקספערטן פונעם העכסטן קאליבער וועלכע שטייען גרייט מיט אלע מעדיצינישע באדערפענישן.

די קרוב צו הונדערט שטאב מיטגלידער זענען אויסגעקליבן געווארן מיט א געוואלדיגע פארזיכטיגקייט און עס איז אריינגעלייגט געווארן געוואלדיגע כוחות צו אויפנעמען נאר אזעלכע וואס זענען אויסגעצייכנט מיט ערליכקייט און געטריישאפט, אזעלכע וואס האבן א געפיל און געוויסע ערפארונג אינעם פעלד פון ספעציעלע געברויכן. א גרויסע טייל פון די שטאב האבן אויפגעגעבן צו גיין אליין אין קעמפ - וואו זיי קענען פארברענגען און שפילן - און אנשטאט דעם אוועקגעגעבן דעם זומער פאר די טייערע קינדער פון ממתקים, דאס אליין איז אן אנדרייטונג איבער די הויכע קוואליטעט פון די שטאב מיטגלידער וועלכע צייגן ארויס אומגעהויערע געטריישאפט פאר די קינדער טאג-טעגליך.
דער רעזארט, וועלכע האט אמאל געדינט

אין די זומער וואכן ווירבלען די קעסטקיל בערג מיט די זיסע קולות פון צענדליגע טויזנטער חשב"ר וועלכע פארברענגן דארטן אונטער די אויפזיכט פון זייערע מלמדים און מחנכים, איבעראל אין די בערג זענען פארהאן הערליכע אידישע ווינקלעך פון תורה ויראת שמים, אין א בחינה פון 'ההרים והגבעות יפצחו לפניכם רנה וכל עצי השדה ימחאו כף' - אבער היי-יאר איז צוגעקומען אן אייגענארטיגע ווינקל פון תורה און חסד, א קעמפ וועלכע פארקערפט אין זיך די שיינקייט פון כלל ישראל און די געטריישאפט פון 'המספיק' פאר די טייערע קינדער מיט ספעציעלע געברויכן און זייערע משפחות.

דער רעדע איז פון דעם הערליכן 'קעמפ ממתקים' וועלכע זיצט אין די בערג פון ראק היל אין ניו יארק - וואו עס געפונט זיך דער 'המספיק רעזארט' איבער'ן יאר - עס איז אראנדזשירט געווארן דורך נייש'א וועלכע האבן דערמיט געהאט א צוויי-פאכיגן ציל: צו לינדערן די עול פון די געטרייע עלטערן, און צו צושטעלן פאר די טייערע קינדערלעך א זומער צום געדענקען פול מיט תוכן און געשמאק.

דאס דערפילט א געוואלדיגע חלל פאר פילע משפחות, ספעציעל די וועלכע האבן אנדערע קינדער וועלכע גייען אין קעמפ, און עס העלפט אז די קינדער זאלן נישט שפירן אנדערש, און אזוי אויך צו געבן פאר די געטרייע עלטערן א געלעגנהייט זיך אפצוורוען פון זייער הייליגע ארבעט פון זארגן פאר די קינדער א גאנץ יאר, וואוסנדיג אז זיי געפונען זיך אין גוטע און געטרייע הענט אונטער די אויפזיכט פון א איבערגעגעבענע און פראפעסיאנעלע שטאב וועלכע געבן זיך אפ מיט אלע זייערע געברויכן. די קעמפ איז אין א בחינה פון 'מעלין בקודש' נאך דעם געוואלדיגן סוקסעס פונעם רעזארט במשך די יאר איז דער היי-יעריגער קעמפ פאר גאנצע זיבן וואכן. און לויט ווי מיר הערן פון די פארוואלטונג זענען די פלענער נאך גרעסער פאר קומענדיגע יאר ווען מען וועט אויך נעמען קינדער מיט ספעציעלע געברויכן וועלכע זענען נישט אנגעשלאסן אין 'המספיק' איבער'ן יאר און זיי אויך געבן דעם געלעגנהייט צו געניסן פון דעם געוואלדיגן פראגראם.

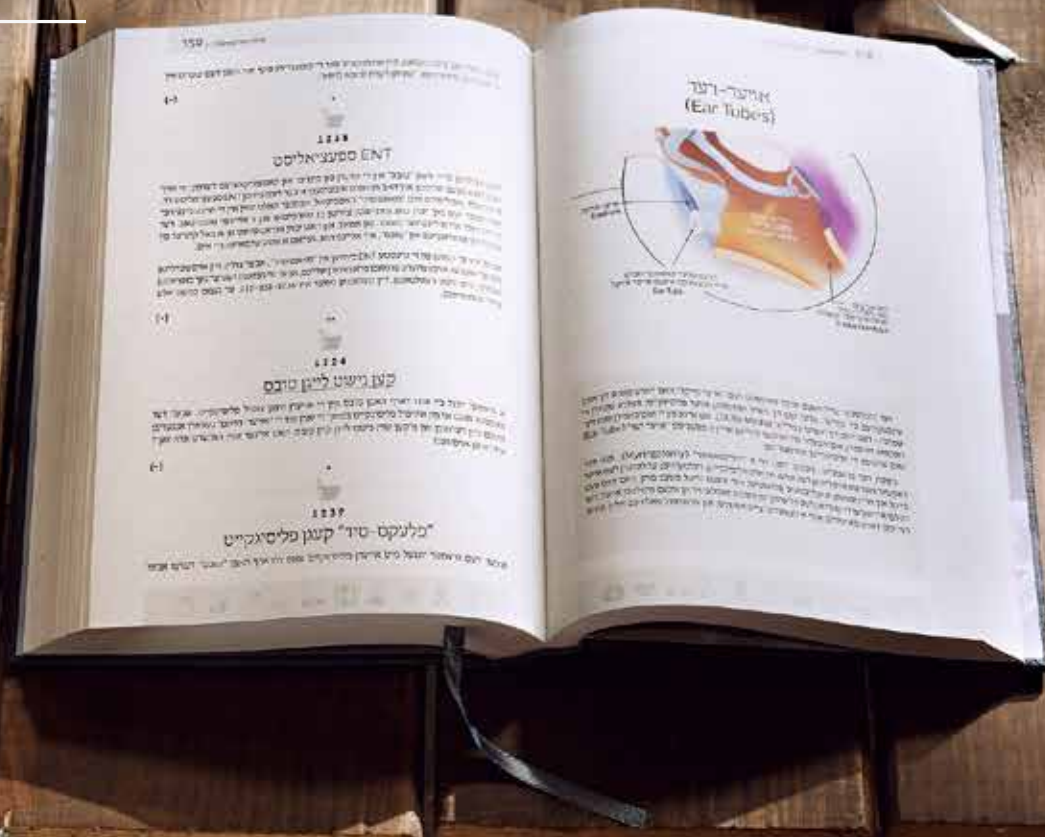
ווען מען רעדט פון א געווענליכע קעמפ איז נישט לייכט אהערצושטעלן די פילע לאגיסטישע, טעכנישע און פראקטישע צוגרייטונגען און לייסטונגען, אבער ווען עס האנדלט זיך פון א קעמפ פאר ספעציעלע קינדער איז די ארבעט פילפאכיג שווערער, און שוין פאר לאנגע חדשים פארן זומער איז אריינגעלייגט געווארן

Hamaspik Gazette
© August '22 All Rights Reserved
Published Monthly by NYSHA, Inc.
Distributed free USPS Presorted Non-profit Mail
Postmaster: Return service requested

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

א געזונטן זומער!

דריי רייכע בענדער מיט
הונדערטער געזונט טיפס.



צו באקומען אין אלע
לאקאלע ספרים
און בוך געשעפטן

די געזונט קאלום פון די "המספיק גאזעט" דינט שוין יארן אלס פארלעסליכע קוואל ווי היימישע מאמעס טוישן אויס אינפארמאציע און לעזונגען איבער געזונט אישוס. ווען דער קאלעדזש גראדואירטער דאקטאר האט צומאל נישט קיין לעזונג, האבן טיילמאל היימישע מאמעס פיל מער אייגענע עקספיריענס.

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען



אויפשטייג אין 'אויטא-אימיון' קראנקהייטן צוגעשריבן צו 'מערב וועלט דיעטע' געוואוינהייטן

לאנדאן - פארשער זאגן אז אין די לעצטע צוויי צענדליגע יארן האט מען געזען א דראמאטישע אויפשטייג אין אויטא-אימיון קראנקהייטן אין די אנטוויקלטע וועלט לענדער, אויטא-אימיון דיזויז איז ווען דער אימיון סיסטעם וועלכע דארף באשיצן די קערפער פון פרעמדע אריינדרינגער טוט אנשטאט דעם אטאקירן די אייגענע קערפער. דאס נעמט אריין טיפ 1 דייעביטיס, מולטיפל סקאליאראסיס, קראהניס דיזויז, און נאך. מחלות וועלכע זענען שטארק פארשפרייט געווארן אין די לעצטע עטליכע צענדליגע יארן אין אמעריקע און אין נאך מערב וועלט לענדער.

פארשער אינעם פרעסטיזשפולן 'פרענסיס קריק אינסטיטוציע' אין לאנדאן האבן דורכגעפירט לאנג-יעריגע טיפע פארש

ארבעט זיך צו דערגרונטעווען צו די אורזאך פון דעם וואס די סארט מחלות שטייגן אין די אנטוויקלטע וועלט און זענען געקומען צו אן אנערקענונג אז די ציפערן האבן אנגעהויבן ארויפגיין מיט ארום פערציג יאר צוריק, אין די זעלבע צייט וואס עס האט זיך אנגעהויבן די ערשיינונג פון 'פעסט פוד' - נעצן פון רעסטוראנטן וואס שטעלן אהער שנעלע מאלצייטן וועלכע מאנגלען אין וויכטיגע באשטאנדטיילן.

לויט די 'נאציאנאלע העלט אינסטיטוציע' ווערט געשאצט אז ארום 24 מיליאן אמעריקאנער - ארום 7% פון די באפעלקערונג - ליידט פון א געוויסע אויטא-אימיון פראבלעם, און ווען מען קוקט אויף די ציפערן פון די וועלכע זענען אונטער א הויכע ריזיקע פון אנטוויקלען

אויטא-אימיון דיזויזעס איז דער ציפער געדאפלט געווארן פון ארום 22 מיליאן אין יאר 1991 צו איבער 41 מיליאן אין 2012, און עס ווערט געשאצט אז יעצט איז עס נאך העכער, אבער מען האט נאך נישט די אפיציעלע ציפערן.

די פארשער זאגן אז זייערע שטודיעס צייגן אז 'פעסט פוד' און די היינטיגע 'דשאנק פוד' געוואוינהייטן זענען שולדיג, וויבאלד עס מאנגלט אין געזונטע נוטריענטס, און ספעציעל אין פייבערס וועלכע ארבעטן קעגן אינפלאמאציע. זיי לייגן צו אז אין געוויסע לענדער וואס מען האט קיינמאל פריער נישט געזען די סארט מחלות הייבט מען עס אן צו זען א שטיק צייט נאכדעם וואס עס קומען אריין דארט די פעסט פוד' נעצן.

'צענטער פאר דיזיז קאנטראל' דרוקט אויס שטארקע צופרידנהייט מיט ערשטע רעזולטאטן פון 'הויכע איבערוואג פראגראם'

וואשינגטאן - מיט ארום פיר יאר צוריק האט דער פעדעראלער 'צענטער פאר דיזיז קאנטראל' באקאנט אלס 'סי-די-סי' געמאלדן איבער א ספעציעלע פראגראם אונטער וועלכע זיי פארטיילן מיליאנען דאלער פאר 15 ארגאניזאציעס וועלכע נעמען אונטער איניציאטיוון צו נידערן איבערוואג אין די לאקאלע באפעלקערונג. דער פראגראם טיילט אויס די געלט פאר 15 ארגאניזאציעס, א שטייגער ווי אוניווערסיטעטן אד"ג, וועלכע אפערירן אין 15 קאונטיס ווי די איבערוואג ראטע שטייט ביי העכער 40% פון די באפעלקערונג.

דער פראגראם נעמט אריין פארשידענע אריגינעלע געדאנקען צו מוטיגן מענטשן צו עסן געזונטער און זיי העלפן מיט לייכטערע צוטריט צו געזונטערע עסן. דער איניציאטיוו שטרייכט אונטער פארשידענע איניציאטיוון וועלכע מען פאלגט נאך זייער עפעקטיווקייט און דאן וועט מען דאס מעגליך אויסברייטערן אויף א נאציאנאלע פארנעם. אצינד ביים פערדן יאר פון דעם פינף-יעריגן עקספערימענט האט די אגענטור פארעפנטליכט טייל פון די 'סוקסעס געשיכטעס' וועלכע שטרייכן אונטער פארשידענע איניציאטיוון וועלע וועלן מעגליך אויסגעברייטערט ווערן נאציאנאל.

אין אלבאמע איז די געלט געגאנגען צו א פירמע וועלכע אינסטאלירט 'ווענדינג מאשינס' אין עפנטליכע פלעצער מיט געזונטע פרוכט און גרינצייג אנשטאט די געווענליכע דשאנק. אין מיזורי איז די געלט געגאנגען פאר אן איניציאטיוו וועלכע פארבינדט לאקאלע פארמערס מיט געוועלכן צו פארזיכערן אז די לאקאלע 'קארנער שאפס' וואו מען קויפט געווענליך איבערבייס זאלן האבן פרישע פרוכט אין גרינצייג פון לאקאלע פארמס.

אין קענטאקי האט דער איניציאטיוו פינאנצירט פארמערס מארקעטס אין ארימערע געגענטער וואו עס איז שווער צו טרעפן פרישע פרוכט און גרינצייג פאר גוטע פרייזן, און אין אקלאהאמע האט א לאקאלע יוניווערסיטי אונטערגענומען א שטודיע מיט 'פוד טראקס' וועלכע פארקויפן פרישע פרוכט און גרינצייג אין געגענטער וואו עס איז נישטא צו באקומען געזונטע עסנווארג און אזוי ווייטער פארשידענע אזעלכע איניציאטיוון.

א ווארטזאגער פאר די 'סי-די-סי' זאגט אז די ערשטע רעזולטאטן צייגן אז טראץ וואס אין אלגעמיין איז די איבערוואג ראטע אין אמעריקע אויפ'ן וועג ארויף, האט מען געזען אז אין פילע פון די קאונטיס וואו מען האט פינאנצירט אזעלכע פראגראמען איז די ראטע אויפ'ן וועג אראפ, און די אגענטור פלאנט מעגליך צו אויסברייטערן דעם פראגראם ווען עס לויפט אפ קומענדיגע יאר.

קלינישע שטודיע צייגט צום ערשטן מאל אז 'קעטא' דיעטע קען שטארקן און היילן דעם מח



פלארידע - אן אינטערנאציאנאלע גרופע פון פארשער ווי אויך פון פלארידע און ניו דזשערזי האבן דורכגעפירט א גרונטליכע אנאליז איבער די בענעפיטן פון פארשידענע סארטן דיעטעס אויף מח פונקציעס, ספעציעל ביי מענטשן וואס זענען אריבער א מח עפיזאד אזוי ווי א בלוט שטורץ א.ד.ג. וואס האט אפגעשוואכט זייער קאגנעטיווע געזונט, און ווי עס שטעלט זיך ארויס איז א דיעטע מיט אסאך פעטנס נישט בלויז געזונט, נאר קען אייגענטליך צוריקברענגן די שארפקייט צום מח.

דער דיעטע - באקאנט אלס דער 'קעטא' אדער 'קעטאגענישע' דיעטע - איז באזירט אויף אסאך פעטנס און ווייניג קארבס, דאס מיינט כמעט אויסשליסליך נישט קיין ברויט און פרוכט און אנשטאט דעם אסאך פעטע עסנווארג א שטייגער ווי פיש, לאו-קארב גרינצייג מיט אסאך פעטנס (למשל אוואקאדא, ספינעטש, בראקאלי א.א.וו.), קעז, פלייש, און ניסלעך, בונדלעך, יאגורט און אנדערע פעטע מאכלים.

עס זענען דא פארשידענע מיינונגען ארום דעם 'קעטא' דיעטע וואס געניסט לעצטנס פון שטארקע פאפולאריטעט, אבער א גרופע פארשער האבן דורכגעפירט א גרונטליכע איבערזיכט און געקומען צו די מסקנה אז דער דיעטע איז גאר ביייהילפיג מיט מח פונקציעס, און א שטודיע מיט מייז האט געצייגט אז עס העכערט שטארק די קאגנעטיווע פונקציעס פונעם מח.

די פארשער האבן גענוצט צוויי גרופעס

נייע קלינישע שטודיע צייגט אז א קעטא דיעטע, וואס באשטייט פון עסן בעיקר מאכלים מיט נאטורליכע פעטנס, אנשטאט קארבס, העלפט שטארקן און היילן דעם מח

פון מייז וועלכע האבן געהאט געשעדיגטע מח צעלן - איין גרופע האבן זיי געפיטערט א געווענליכע דיעטע און פאר די אנדערע א 'קעטא' דיעטע, און נאכ'ן אנאליזירן מח סקענס און אזוי אויך א טעסט פון קאגנעטיווע פונקציעס זענען זיי געקומען צום אויספיר אז זייערע מעגליכקייט זענען מיט 50% בעסער אין פארגלייך מיט די אנדערע גרופע.

די הויכע פעטנס דיעטע העלפט פאר'ן מח

צו היילן געשעדיגטע טישו, און די פארשער זאגן אז זיי ווילן יעצט דורכפירן אן ענליכע שטודיע צו באשטעטיגן אז דאס האט די זעלבע עפעקט אויף מענטשן. פריערדיגע שטודיעס האבן שוין באשטעטיגט ענליכע געפינסן אבער עס איז דאס ערשטע מאל וואס אזא סארט קלינישע שטודיע ווערט דורכגעפירט מיט פאקטישע רעזולטאטן וועלכע באשטעטיגן דעם טעאריע.

לכו והתפרנסו זה מזה:

אויסטערלישע באטייליגונג ביי 'קאמפארט העלט דזשאב פעיר' שטייגט איבער אלע ערווארטונגען

א בליק אריין אין דעם 'טריי קאונטי קעיר און די פיבערהאפטיגע אקטיוויטעטן צו העלפן יחידים און משפחות - רופא לשבורי לב: קעיר מענעדזשערס ברענגן אריין ליכטיגקייט און האפענונג אין אידישע שטובער - אן אימפעריע פון הילף פאר טויזנטער משפחות איבער גאנץ ניו יארק



א הערליכע אויסוואל פון קאמפארט העלט פראדוקטן האבן אפגעווארט די באטייליגטע



טייל פון די גרויסע גרופע באטייליגטע ביי דעם דזשאב פעיר פון קאמפארט העלט. די באטייליגטע זענען גאר שטארק באאיינדרוקט געווארן פון די הייליגע ארבעט



נאכ'ן אויסהערן די רעדעס שטייט מען ארום די קעיר מענעדזשערס וועלכע געבן אוועק זייערע טייערע צייט צו ענטפערן די פראגעס פון די באטייליגטע

ר' דוד מילער וועלכער איז אנוועזנד געווען ביים מעמד. די זעלבע געפילן האבן געהאט די אנדערע קעיר מענעדזשערס וועלכע געבן איבער ענליכע איינדרוקן פון די הויכע קוואליטעט פון די משתתפים וועלכע זענען געקומען ווייל זיי ווילן העלפן אנדערע און לערנען מער איבער די נאבעלע ארבעט וואס ווערט געטון טעגליך דורך די אומערמידליכע קעיר מענעדזשערס פאר די קליענטן. אבער דער אוונט איז געווען בלויז די אנהויב פון די הצלחה. ווען עס איז געקומען צו "תכלית" האט זיך אויך דערקענט א שטארקע נאכפראגע מיט א גרויסע צאל פון די באטייליגטע וועלכע האבן באלד אויסגעפולט אפליקאציעס אויף צו באקומען א פאזיציע אין 'קאמפארט העלט' - לויט ווי מיר הערן פון די 'יומען ריסאורסעס' אין המספיק אויף ראקלענד געפונען זיך צווישן די אפליקאציעס גאר פאסיגע און גוטע קאנדידאטן וועלכע ווערן ערנסט באטראכט אין די טעג צו ווערן אויפגענומען אלס טייל פונעם שטאב און זיך אנשליסן אין די הייליגע ארבעט. ★

וועלכע פראגעס און עס האט זיך דערקענט א שטארקע אינטערעסע און ענטוויאזם ביים ציבור צו פארשטיין גרונטליך וואס דאס מיינט ארבעטן פאר 'קאמפארט העלט'. נאך די פרעזענטאציע פון ר' יואל האבן די פארזאמלטע געהאט די געלעגנהייט צו שמועסן מיט די אנוועזנדע קעיר מענעדזשערס וועלכע האבן אוועקגעגעבן פון זייער טייערע צייט צו אויפנעמען און באגריסן די באטייליגטע און ענטפערן סיי וועלכע פראגעס. אין יעדן ווינקל פון זאל האבן זיך דערקענט טיפע געשפרעכען צומאל בלויז איינס-אויף-איינס אדער קלענערע גרופעס פארזאמלט ארום די קעיר מענעדזשערס וועלכע שלינגען זייערע אינפארמאציע מיט נייגער און אינטערעסע. "עס האט זיך דערקענט אז די וועלכע זענען געקומען זענען נישט די געווענליכע מענטשן וואס מען טרעפט ביי יעדע געלעגנהייט. יעדער איינער איז געקומען מיט הארץ, זיי זענען מענטשן וועלכע זוכן צו העלפן אנדערע מענטשן און זענען געקומען לערנען מער דערוועגן" זאגט אונז דער קעיר מענעדזשער

העכסטע שטאפל פון הצלחה. דער ראלע פון א 'קעיר מענעדזשער' איז גאר פילפארביג און פארצווייגט. צומאל נעמט דאס אריין האנדלען מיט די משפחה, דער חדר, די סקול אדער ישיבה. אמאל דארף מען האנדלען מיט דאקטוירים, טעראפיסטן, ספעציאליסטן. אמאל דארף מען טרעפן באשעפטיגונג פאר א יוגענטליכער און אזוי ווייטער הונדערטער פארשידענע זאכן וואס דאס נעמט אריין, וואס דעריבער איז דאס א ארבעט וואס איז נישט געמאכט פאר יעדן איינעם, נאר פאר איינעם וואס האט א נאטורליכע פארשטאנד צו מענטשן און זיין גרונטליך און פארשטענדליך. "א קעיר מענעדזשער קען אמאל דארפן זיין אינדערפרי א מחנך, נאכמיטאג א טעראפיסט און אין אוונט אן אדוואקאט" זאגט אונז איינער פון די קעיר מענעדזשערס מיט א שמייכל. און ווען מער ארבעט אין 'קאמפארט העלט' קויפט מען זיך איין א וועלט מיט קוואליפיקאציעס און ערפארונג אין פארשידענע הינזיכטן וועלכע קומען צונאך אין א געוואלד מיט פעלער, סיי פראפעסאנעל און סיי אינעם פריוואטן לעבן. אויף צו קענען טרעפן די פאסיגע קאנדידאטן האט 'קאמפארט העלט' אין ראקלענד קאונטי נארוואס אפגעהאלטן זייער יערליכער 'דזשאב פעיר' וועלכע ברענגט צונויף מענטשן וועלכע זענען אינטרעסירט אין אזא ראלע און זיי קענען קומען הערן מער אינפארמאציע און פרעגן סיי וועלכע שאלות איבער די פונקציעס פון די אויפגאבע. עס האט אפגעווארט פאר די געסט הערליך געדעקטע טישן מיט ווארימע איבערבייס, און מען האט געהערט א רייכע פרעזענטאציע פונעם מענטל העלט עקספערט ר' יואל רובין שיחי' וועלכער האט געשילדערט די ארבעט פון 'קאמפארט העלט' און וואס די ארבעט נעמט אריין און נאך נוצליכע אינפארמאציע. נאך זיינע ווערטער איז געגעבן געווארן א געלעגנהייט פאר די אנוועזנדע צו פרעגן סיי

שטוינענדע באלדיגע אפרוף פון צענדליגע קאנדידאטן וועלכע פולן אויס אפליקאציעס - דזשאב פעיר ברענגט צענדליגע גאר פאסיגע קאנדידאטן וועלכע ווערן באטראכט פאר די אפענע פאזיציעס - געשמאקע און פריינטליכע אטמאספערע לאזט איבער טיפע רושם אויף באטייליגטע פילע צענדליגע באטייליגטע האבן אנגעפולט דעם 'המספיק טעראס' זאל אין מאנסי ביים אייגענטארטיגן מעמד פונעם יערליכן 'דזשאב פעיר' פאר 'קאמפארט העלט' אין ראקלענד קאונטי. דאס איז א מעמד וואס ווערט אפגעהאלטן יעדעס יאר דורך דעם 'קאמפארט העלט' אגענטור אינערהאלב המספיק אויף ראקלענד קאונטי, אבער דער היי-יעריגער מעמד איז איבערגעשטיגן אלע ערווארטונגען. עס איז אפגעהאלטן געווארן אין א ווארימע און געשמאקע אטמאספערע וואו די פארזאמלטע האבן געלערנט איבער די אקטיוויטעטן און געהאט א געלעגנהייט צו פרעגן פראגעס און אפהאלטן פריוואטע שמועסן מיט די אנוועזנדע קעיר מענעדזשערס. די שטארקע היי-יעריגע נאכפראגע האט ערשטוינט אפילו די העכסטע ערווארטונגען ווען אויפ'ן פלאץ זענען אריינגעקומען צענדליגע אפליקאציעס פון קוואליפיקאציעס קאנדידאטן וועלכע ווילן זיך אנשליסן אין די נאבעלע אקטיוויטעטן צו העלפן קינדער אינעם 'קאמפארט העלט' אגענטור. דאס איז ספעציעל איינדרוקספול נעמענדיג אין באטראכט די שטארקע שוועריגקייטן אינעם דזשאב מארקעט אין די יעצטיגע טעג ווען פילע גרויסע קאמפאניס מוטשענען זיך שטארק צו טרעפן פאסיגע ארבעטער. און דאס איז נישט אומזיסט, 'קאמפארט העלט' איז גאר אן אייגענארטיגע פלאץ צו ארבעטן. עס איז א פלאץ וואס פאדערט נישט בלויז די געווענליכע קוואליפיקאציעס פאר א פאזיציע אין די דזשאב מארקעט - עס פאדערט א וואריס הארץ און טיפע פארשטאנד, א איבערגעגעבנקייט צו קינדער און יוגענטליכע, א געפיל צו גייסטישע און עמאציאנאלע געזונטהייט און א מעגליכקייט צו ארבעטן שווער פאר די קליענטן. און אין די זעלבע צייט קען מען זיך אסאך לערנען אין אזא פאזיציע, דעריבער איז דאס עפעס וואס פילע גאר געלונגענע מענטשן זוכן צו טון. ווען מען רעדט פון קליענטן אין 'קאמפארט קעיר' האנדלט זיך עס סיי פון די קינדער וואס קריגן די סערוויסעס און סיי זייערע משפחות. די קינדער זענען אזעלכע מיט פארשידענע שוועריגקייטן. אנגעהויבן ביי מילדע לערנען שוועריגקייטן אזוי ווי 'עי-די-עיטש-די' אדער עמאציאנאלע, גייסטישע אדער אפילו פיזישע פראבלעמען. די איבערגעגעבענע 'קעיר מענעדזשערס' לייגן אריין קאפ, מח און נשמה אז די קינדערלעך, בחורים, און מיידלעך זאלן באווייזן צו איבערקומען זייערע שוועריגקייטן און אנקומען צו זייער

צוואנציגסטער שבת המספיק אפגעראכטן אין ארמון האטעל אין סטעמפארד

גייסטרייכער שבת אנגעפולט מיט חיזוק, אמונה און בטחון, מיט שמחה און התרוממות הנפש, מיטגעהאלטן געווארן דורך הונדערטער עלטערן פון ספעציעלע קינדער.



די פרעכטיגע לעכט ווינקל, וואו די אידישע מאמעס האבן געצינדן די הייליגע נרות שבת

צווייטער טייל

אינעם לעצטן נומער האבן מיר אנגעהויבן שילדערן דעם דערהויבענעם שבת המספיק, וועלכע הונדערטער עלטערן האבן געהאט די זכיה מיטצוהאלטן, כאטש עס איז נישט מעגליך באמת צו שילדערן, ווייל וואס קענען דען ווערטער אויף א פאפיר אראפלייגן די דערהויבנקייט און די געפיהלן, די התרוממות הנפש און די נשמה שפיז וואס מען האט זיך איינגעקויפט דא פאר דאס קומענדיגע יאר. פארט אבער קענען מיר נישט טון מער ווי דאס, אויסלייגן ווערטער אויפן פאפיר, וועלן מיר זיך מוזן באגענוגן מיט דעם, אויך אין דעם דאזיגן צווייטן טייל.

עם דמדומי חמה

אצינד קומען מיר אריין אינעם עצם שבת. דער ציבור איז נאך צוגעשמידט צו די ערטער פון די הייליגע ווערטער פון דעם חשוב'ן מגיד, אבער דערווייל דערהערט מען דעם קול פונעם חזן ר' יואל אויש, וועלכער האט אויסגעזונגען מיט זיין זיסן האניג שטימע דעם לכו נרננה, ווערנדיג נאכגעפאלגט דורך די וואונדער טענער פון די שירה כאר. דאס האט געגעבן ווי א וועק אויף דעם ציבור פון א טיפן שלאף און דער גאנצער ציבור האט זיך צוגעשטעלט צום געזאנג. מזמור שיר ליום השבת. עס איז שבת אויף די וועלט. אויף די גאנצע וועלט. אבער דא, אין סטעמפארד קאנעטיקוט איז עס נישט סתם שבת. עס איז שבת המספיק. דאס איז גאר אן אנדערער באדייט.

נאך די הייליגע געזאנגען אויף דעם פיוט פון לכה דודי, איידער מען האט אנגעהויבן כגונא, האט דער גאנצער עולם פייערליך געזינגען בר יוחאי, שטייענדיג אינגאנצן געציילטע טעג איידער ל"ג בעומר. דער גאנצער בנין האט מיטגעזונגען, מען האט געקענט שפירן די קדושה אין די לופטן.

כמה אשה יוצאת

אין די צייט וואס די מענער האבן זיך דערהויבן טפחיים מעל גבי הקרקע אינעם קדושת השבת, איז פארגעקומען א באזונדערע פראגראם פאר די נשים צדקניות. עס האט אויפגעטרעטן מרת בריינדי ראזענבערג איבער די טעמע פון לעשות רצונן אלוקי חפצתי – ספראווען מיט שוועריקייטן. וואס קען נאך זיין א בעסערע סוגיא פון דעם. פאר דעם זענען מיר דאך געקומען אהער. יעדער מענטש דא אויפן עולם הזה האט זיך זיינע טשאלענדזשעס, אבער די מיט וועלכע מיר אלע דארפן זיך ספראווען זענען קלאר פון די שווערערע. און דערפאר טאקע זענען אלע עלטערן אזוי דאנקבאר פאר המספיק, וועלכע ווייסט יעדעס מאל וועמען צו ברענגען. מרת ראזענבערג האט געהאט א קינד וואס איז ל"ע נישט געזונט געווארן אלט זייענדיג זיבן יאר, און נאך צוויי שווערע יארן, איז דאס קינד צוריק ארויף צום טאטן אין הימל ביי די ניין יאר

אלע געברויכן פאר די עלטערן. יעדעס יאר מאכן זיך עטליכע עלטערן וועלכע האבן ספעציעלע געברויכן און מען ארבעט געטריי עס צושוטעלן. באקומט מען איין טאג א רוף פון א מאמע פון איינעם פון די המספיק קינדער, אז זי וויל זייער קומען אויף שבת, אבער איר קינד מוז זיין איזאלירט אינגאנצן פון אלע אנדערע קינדער. ווייל דאס קינד איז דיאגנאזירט געווארן מיט עפעס א גאר זעלטענע דיזיז אויף די לעבער, עפעס וואס מאכט זיך ממש איינס אין א מיליאן, און מען ווארט אז עס זאל זיך מאכן א מעגליכקייט פאר א לעבער איבערפלאנצונג, און כדי צו זיין גרייט אויף דעם, ווען אימער דאס פאסירט (ווייל מען קען דאס נישט וויסן פון פאראויס), מוז דאס קינד זיין גענצליך איזאלירט.

מען האט פארזיכערט פאר די באזארגטע מאמע אז אלעס וועט ווערן צוגעשטעלט אויפן בעסטן פארנעם אז זי זאל קענען קומען און הנאה האבן פון דעם שבת.

דעם אנדערן טאג באקומט מען א רוף פון אן אנדערע מאמע. זי וויל זייער קומען אויף שבת, אבער איר קינד דארף זיין איזאלירט פון אלע אנדערע קינדער. ווייל איר קינד איז געווארן דיאגנאזירט מיט גאר א זעלטענעם לעבער פראבלעם, עפעס וואס מאכט זיך ממש אפשר איינס אין א מיליאן, און דערפאר האט דאס קינד געדארפט באקומען א נייעם לעבער, און ב"ה אז דאס קינד איז ממש לעצטענס אריבער א לעבער איבערפלאנצונג און האלט זיך נאך אינמיטן אויסקורירן פון די שווערע איבערגאנג און עס מוז זיך געפונען אין איזאלוציע.

יא, ווי אומגלויבליך עס הערט זיך, האבן די צוויי איינס-אין-א-מיליאן מאמעס, זיך געטראפן צום ערשטן מאל דא ביים שבת המספיק. צוויי מאמעס וועלכע האבן געמיינט אז זיי זענען איינע אליינס אויף די וועלט, נישט האבנדיג קיינעם צו וועמען צו רעדן, האבן יעצט געטראפן א פריינד וואס פארשטייט זייער הארץ.

איבריג צו זאגן וואספארא געוואלדיגע הילף דאס איז געווען פאר די מאמע וועלכע האט נאך געהאלטן איידער די אפעראציע, צו טרעפן אן אנדערע אידישע מאמע וועלכע איז עס אקארשט אריבער. די צוויי זענען געווארן ווי געבונדן איינע

זיין שטימע: "להזהיר גדולים על הקטנים", מען דארף אנזאגן די גרויסע, אויף די קטנים, אויף די קליינע זאכן, אויף די קליינע מענטשן, אז מען דארף זיך אראפלאזן צו זיי און טון חסד מיט זיי. נאר דאס איז די ריכטיגע גדולה.

אויפן באשעפער זאגן מיר, הא-ל הגדול הגיבור והנורא, וויאזוי, מיט וואס ווערט דער באשעפער גדול, גיבור און נורא, גומל חסדים טובים, מיט דעם וואס ער טוט חסד.

רבתי, בעט מיך נישט איך זאל באשרייבן דעם רושם וואס די דיבורים האבן געהאט אויפן ציבור, ווייל עס איז נישט מעגליך. יעדער האט אבער געשפירט אין די לופטן דעם צו השעה. דער רבנו של עולם טוט כסדר חסד מיט אונז, ער האט אונז צוגעשיקט זיינע שליחים, זיינע מלאכים, די המספיק קאמפאניע, וועלכע געבט אונז אזויפיל הילף, און מיר דארפן גיין אין זייערע וועגן און טון חסד אויף טריט און שריט, ובפרט מיט די אנדערע משתתפים דא אויף דעם שבת, וועלכע טיילן דאך אלע דעם זעלבן גורל אויף איין אופן אדער אן אנדערן.

בשעת א גרויסער טייל ציבור האט זיך משתתף געווען נאך די סעודה ביי דעם חסידישן באטע וועלכע איז אנגעפירט געווארן דורך ר' מאיר מרדכי בערקאוויטש מיט די שירה כאר, האבן אנדערע דוקא אויסגענוצט די צייט אויף חסד. אנקניפן נייע קשרים מיט אנדערע, מיט די יונגע וועלכע האבן נאכנישט די ריכטיגע ערפארונג און קענען נאך נוצן הילף.

און דאס זעלבע האט מען געזעהן ביי די צווייטע זייט, ביי די נשים צדקניות, ווי די הערצער וועלכע האבן זיך אנגעהויבן עפענען במשכ"ן טאג, האבן זיך יעצט אנגעהויבן אריבערגיסן, און אנקומען צו די אנדערע פרויען, וועלכע דארפן האבן די הילף. אזוי האבן הערצער זיך צוזאמענגעשטאלצן און געווארן ווי איינס.

איינס אין א מיליאן

און אט איז א וואונדערליכע פאסירונג וואס האט זיך אפגעשפילט טאקע ביי דעם יעצטיגן שבת המספיק.

גרייטנדיג זיך צום גרויסארטיגן שבת, האט די המספיק שטאב שווער געארבעט צושוטעלן

אלט, מאכנדיג איר פאר די ריכטיגע מענטשן ארויסצוהעלפן יענעם איבער דעם ענין פון זיך ספראווען מיט שוועריקייטן. עס איז איבריג צו שילדערן די פולע הויפנס פון חיות וואס זי האט אריינגעבלאזן אין די עלטערן. עס איז געווען ווי זי וואלט מיטגעברענגט כוחות פון עפעס א באהאלטענעם אוצר, עמערס מיט כוחות, פיזישע און גייסטיגע, און דאס אריינגעגאסן אין די הערצער און נשמות פון די טייערע אידישע מאמעס.

שלום עליכם מלאכי השלום

נאך אזא קבלת פנים, סיי אין מענער שול און סיי ביי די פרויען, האבן די מלאכים נישט געהאט עפעס אנדערש צו טון ווי ענטפערן אמן, ווען זיי האבן געגעבן א בליק אריין אינעם גרויסן עס זאל, וואו עס איז געווען אנגעגרייט כסעודת שלמה בשעתה. הגם, קיינער דא האט נישט געזעהן דעם סעודת שלמה בשעתה, וואס לויט דעם וואלט גענוג געווען ווען מען זאל פשוט זאגן כסעודת שבת המספיק. ווייל שוין פאר העכער צוואנציג יאר האט המספיק זיך באקאנט געמאכט מיט'ן צושטעלן אזעלכע קעניגליכע סעודות, וואו עס פאסט טאקע פאר אזעלכע בני מלכים ווי די וואס עס זענען די עלטערן פון די טייערע המספיק נשמות.

איבריג צו זאגן ווי די שירה כאר האט במשך די גאנצע סעודה מהנה געווען דעם ציבור המתחספים מיט זמירות שבת, אויף פארשידענע חסידישע נוסחאות, בשעת ווען א גרויסער טייל פונעם ציבור שטעלט זיך צו זייער געזאנג. ביי די סעודה האט ר' מאיר מרדכי אויפגערופן הרה"ג ר' יוסף אייזן שליט"א, מרא דאתרא פון כולל בני תורה אין פלעטבוש. ר' יוסף האט עלעקטריזירט דעם עולם מיט זיינע בליציגע ווערטער, צווישן וועלכע ער האט זיך געשטעלט אויף דעם כל מקום שאתה מוצא גדולתו של הקדוש ברוך הוא, שם אתה מוצא ענוותנות.

אז די ביידע גייען אינאיינעם, אז ריכטיגע גדולה איז נאר דאס אז מען לאזט זיך אראפ צו יענעם, אז מען קען זיך שפירן גענוג קליין צו טון חסד מיט אנדערע. דערמאנענדיג דעם רש"י אויף די סדרה פון די וואך האט ער געדונערט מיט



דער פיל-קעפיגער ציבור ביי א ספעציעל דערהויבענעם מאמענט מוצאי שבת - אינעם ראם, דער באקאנטער מגיד משרים הרה"ג ר' יוסף חיים גרינוואל דשליט"א

דערהייבן. שפעטער האט מען געהערט פון הרב נתן זאב נוסביום וואס האט א טייער לעכטיג דאן סינדרום קינד וואס ער ערציהט אליינס נאך וואס זיין רבי'צן איז נאר וואס נפטר געווארען. ער האט זיך געשטעלט אויף דעם פסוק אין מיכה, כי אשב בחושך ה' אור לי. אז ווי פינסטער עס זאל נאר נישט זיין, איז דער באשעפער אונזער לעכטיגקייט.

עס גייט דאך יעצט זיין ל"ג בעומר, ר' שמעון בר יוחאי האט דאך געזאגט אז עס איז דא אן אונטערשיד צווישן אים און די ל"ו צדיקים, ווייל הא דעילי בבר, הא דעילי בלא בבר. וואס מיינט, אויפן פשוט'ן פשט, אז ער גייט אריין אן רשות, אבער אנדערע גייען אריין נאר מיט רשות. האט ער אבער געטייטשט בר א קינד. אז מיר זענען עיילי בבר. מיר וועלן אריינגיין אין גן עדן, אין די העכסטע היכלות קענען מיר אנקומען, בבר, דורך אונזערע קינדער, דורך דעם וואס מיר געבן זיך אוועק פאר זיי מיט אונזערע רמ"ח איברים וש"ה גידים.

נצנדיג א משל האט ער געזאגט אז ווען א מענטש גייט אויף א בריק, העכערן וואסער, און ער באמערקט א גרויסן קראקאדיל שווימען אונטן אינעם וואסער, וועט ער זיך נישט דערשרעקן דערפון, ווייל ער איז דאך אויפן בריק פון אויבן. דאס זעלבע דארף זיין מיט אונז, מיר שטייען דאך אויפן בריק און דעריבער דארפן מיר זיך נישט דערשרעקן פון אלע שוועריגקייטן, אפילו מיר זענען דארט אונטן קראקאדילן מיט עליגעטאראס. נאכמיטאג איז פארגעקומען א ספעציעלער פראגראם פאר די פרויען איבער המתקת הדינים: "טאנץ און זינג, וועט ווערן זיס און גרינג". ערקלערנדיג וויאזוי אלע שוועריגקייטן זענען בעצם דינים און מיט דעם וואס דער מענטש האלט זיך בשמחה, און אמאל טאקע דורך טאנצן און זינגען, דורך פעולות וועלכע ברענגען שמחה, טוט מען מיט דעם צעברעכן די דינים און זיי ווערן פארזיסט.

ויהי בעלות המנחה

די זון דערנענטערט זיך צו מערב און די הערצער דערנענטערן זיך איינער צום אנדערן. טאטעס, מאמעס, אלע טרעפן דא את שאהבה נפשם, א פארשטאנדיג אויער און א ווארעם הארץ. אט קומט שוין באלד די שקיעה און מען שטעלט זיך דאווענען מנחה. דערנאך האט זיך דער גאנצער ציבור געוואשן צו א רייכן שלוש סעודות, ביי וועלכן עס איז געווען אויסגעשטעלט א ריזיגן אויסוואל פון פיש, גרינגציג וכל מטעמים

היילן און הייבן אויפאמאל. אין די זעלבע צייט האבן די פרויען געהערט די צווייטע טייל פון ספראווען מיט שוועריקייטען, ווען עס האט פאר זיי אויפגעטרעטן מרת פערל אבראמאוויטש, וועלכע האט פארלוירן איר מאן ביי דעם קאוויד מגיפה, בלייבנדיג אליינס מיט א שטוב מיט קינדער. זי האט דערציילט וויאזוי זי האט אנגעהויבן פון פריש בויען א נייעם לעבן, מיט אלע שוועריגקייטן, און וויאזוי זי איז עס אדורך, איינס אויף אמאל, איין טאג אויף אמאל.

עתיקא קדישא

מען קען זיך קוים געזעגענען פון דעם קידוש, אבער דער טאג רוקט זיך און מען דארף זיך נעמען צום סעודתא דצפרא דשבתא. כמעשהו בראשונה, האט דא אויך המספיק צוגעשטעלט אלעס אויפן העכסטן פארנעם, און נישט ווייל דער עולם איז געווען הונגעריג, נאר פשוט ווייל שבת צופרי דארף מען צושטעלן אזא סעודה, נאר דאס זעהן אזא רייכע סעודה ברענגט הרחבת הדעת.

ביי די סעודה האט אויפגעטרעטן צו ערשט הרה"ג ר' שמואל בנימין יוסט שליט"א, ר"ם ישיבת תורי זהב אין מאנסי, וועלכער האט פארלוירן א זון, א בחור, מיט עטליכע יאר צוריק און האט אויך א ספעציעלע קינד מיט דאן סינדראם, ארום רעדנדיג איבער די שוועריגקייטן און וויאזוי ער האט זיך מחזק געווען.

הרב יוסט האט שטארק ארומגעטרעדט איבער דעם אז ער האט אסאך גענוצט נגינה זיך צו שטארקן. נגינה האט גאר א שטארקן כח צו דערהייבן א מענטש. ער האט דארט אויפן פלאץ געזונגען עטליכע נגינים וועלכע ער האט גענוצט אין זיינע שווערע צייטן זיך מחזק צו זיין אין זיך

אויף און הייבט אן שילדערן אביסל פרטים פון זיינע אייגענע איבערלעבענישן מיט זיין אייגענעם קינד. ער וויקלט אויף פון זיינע בינטלעך זכרונות און לייגט זיי אראפ אויפן טיש פארן עולם, מיט זיין גאלדענעם לשון, און פלוצלינג זעהט דער עולם די אפענע, רויגע געפיהלן.

אבער איינמאל מען עפענט דעם קוואל קען מען עס נישט אפשטעלן, ר' מאיר מרדכי האט עס נאר געעפענט, אבער איינמאל עס האט אנגעהויבן גיסן פון אים, האט זיך גענומען גיסן פון אנדערע אויך.

עס איז שווער צו קרעכצן ווען מען האט נישט צו וועמען צו רעדן איבער די באדייט פון די קרעכצן, איבער די ווייטאג וואס ליגט אונטער די טיעפע קרעכצן. ווען עס איז אבער דא צו וועמען צו רעדן דעמאלס באקומט דער גאנצער קרעכץ אן אנדערן באדייט. אנשטאט עס זאל זיין אן אנדייטונג אויף עפעס טיעפע, באהאלטענע ווייטאג וואס וויל ארויסקומען אבער קען נישט, ווערט עס פארוואנדלט אין א פארלייכטערונגס קרעכץ, טאקע ווייל מען האט גוטע ברידער צו די האנט, וועלכע פארשטייען און זענען טאקע גרייט צו הערן.

איינער נאכן אנדערן האבן זיך די טאטעס אויפגעשטעלט און דערציילט זייערע אייגענע איבערלעבענישן און מיטמאכענישן. די ווייטאגן וועלכע זענען געלעגן פארשטעקט אזוי לאנג, וועלכע האבן אזוי געגארט ארויסקומען, האבן זיך אויפאמאל געגעבן א קוילער ארויס און געווארן אויפגענומען דורך די אנוועזנדע גוטע ברידער וועלכע האבן עס אויפגענומען מיט פארשטאנדיגע אויגן, אבער נאכמער, מיט פארשטענדיכע הערצער, מיט געפיהלן וועלכע

צו די אנדערע און זיך נישט גערירט גאנץ שבת, ווערנדיג נאנט ווי צוויי שוועסטער. מיט אזעלכע סארט ברידערליכע געפיהלן האט זיך דער פרייטאג צו נאכטס געענדיגט, ווען דער עולם גייט זיך צולייגן אביסל, אנשעפן פרישע כוחות פאר דעם מארגנדיגן טאג.

מקוה ישראל ה'

גאר פרי האט מען שוין געזעהן אידן לויפן אין מקוה, כאפן א קאווע און הייבן זיך אן גרייטן צום דאווענען. טייל מיט תהלים זאגן, אנדערע מיט א חסיד'ישן ספר, צו גאר מיט א בלאט גמרא.

א גאר רייכע פרישטאג איז געווען צוגעגרייט פאר די נשים וועלכע האבן זיך אויך אנגעהויבן גרייטן אויף א לאנגן טאג.

צווישן אזא גרויסן ציבור איז דאך אלס דא אידן וואס ווילן דאווענען פריער און אנדערע וועלכע ווילן דוקא דאווענען אביסל שפעטער. די ערשטע מנין האט זיך געשטעלט אום 8:30 צופרי, רוב עולם האט אבער געדאווענט מיט דעם גרויסן מנין אום 9:30. אבער ווי געזאגט, איז נאך געווען נאך א דריטע מנין אביסל שפעטער. דער צד השווה צווישן אלע דריי מנינים אבער איז, אז נאך אזא דערהויבענע פרייטאג צו נאכטס, האט דאס דאווענען בוקע ריקעס געווען.

מען האט זיך דערהויבן צום טאטן אין הימל מיט שבח יקר וגדולה וכבוד, און מיט הלל והודאה אויפן עבר און מיט א געבעט און א געשריי אויפן עתיד בעט מען, שמך ה' אלוקיננו יתקדש... להגיד בבוקר חסדיך, אבער דא קומט מען זיך שטארקן און איינקויפן כוחות אז עס זאל זיין ואמונתך בלילות, מען זאל זיך דערהאלטן מיט פעלזן פעסטע אמונה אפילו אין שווערע צייטן. נישטא קיין בעסערער מקום אויף דעם ווי דא ביים שבת המספיק.

קידושא רבא

געווענליך רופט מען דעם קידוש פון שבת צופרי קידושא רבא, בלשון סגי נהור, ווייל עס איז דאך בעצם דער קלענערער קידוש, אבער נישט דא ביים שבת המספיק. דא איז דער קידוש שבת צופרי א קידושא רבא במלוא מובן המלה. עס איז גרויס סיי בגשם און סיי ברוח.

דאס עסן וואס איז דא צוגעגרייט זעהט אויס ווי א חתונה ביים ראש הקהל'ס א קינד. אנגעהויבן פון א רייכע אויסוואל פון משקאות, ענדלאזע סארט מזונות און קיכעלעך, קוגל און הערינג. עס קען זיך דאכטן אז דאס איז דאס גאנצע עסן אויף ביז ביינאכט.

וכטוב לב המלך ביין, נאך וואס דער עולם איז מקיים גדולה לגימה שמקרבת הייבט אן די צויבער צו ארבעטן. ר' מאיר מרדכי שטעלט זיך



חברי מקהלת שירה ביי זייער הארציגע ארבעט פון געזאנג ביי הבדלה מיט נשמה און געפיהל



המבדיל בין אור לחושך

ליינער'סגאזעט

7744

שנעל וואקסן שטעלט זיך געווענליך שפעטער אפ

אן ענטפער צו בריוו #7319, פאר א 12 יעריג מיידל וואס איז זייער הויך. מיר האבן אויך א טאכטער וואס איז געוואקסן זייער שנעל און זייער הויך פאר איר עלטער, אבער למעשה האט זיך דאס אויסטערלישע וואקסן שפעטער אפגעשטעלט.

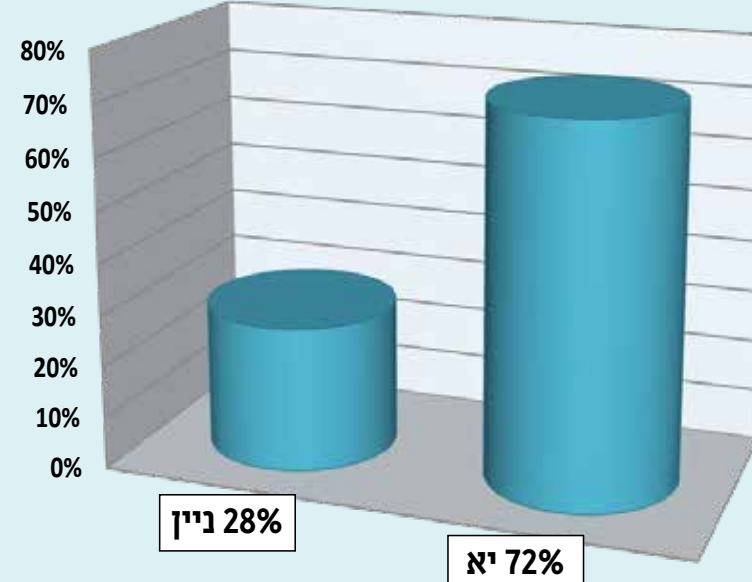
דעם הויכן וואוקס אויך באקומען געבויענע אקסלען און אפשר גאר א הויקער. ווי נישט ווי זענען מיר אידן אביסל נידעריגער ווי די באפעלקערונג אין אלגעמיין. ווען מען קוקט אויף דעם דורכשניטליכן הייך פון להבדיל די גוים, זענען מיר אז זיי זענען העכער. אמעריקאנער זענען הויך און די אייראפעאישע גוים זענען נאך העכער. דער באשעפער האט יעדן מענטש באשאפן מיט דעם הייך וואס איז גוט פאר אים. זי דארף נישט זיין באזארגט נאר ליב האבן וויאזוי דער באשעפער האט איר געמאכט. העלפט אויפבויען און שטארקן איר זעלבסטזיכערקייט אז זי איז ממש מושלם/דיג אזוי ווי דער רבנו של עולם האט איר געמאכט!

אויף ווי ווייט איך ווייס איז עס עפעס וואס מאכט זיך נישט אזוי זעלטן און ס'איז נישטא קיין סיבה צו ווערן באזארגט דערוועגן. כ'וואלט צוגעלייגט אז ס'איז כדאי אריינצולייגן אסאך כוחות אויפצובויען די זיכערקייט ביים קינד אז זי זאל האבן א גוטן געפיל וועגן זיך און דער דאזיגער אייגנשאפט. ווייזט איר אן אז דער אויבערשטער האט איר באשאפן שייך און גוט און איר געגעבן די מתנה פון הויכקייט, וואס שטייט איר אזוי גוט!
העלפן דאס מיידל צו פילן גוט מיט זיך איז וויכטיג נישט נאר נפשיות/דיג, נאר אויך פשוט פיזיש. אויב זי וועט אנטוויקלען א קאמפלקס (complex) וועגן איר הויך און נישט פילן גוט מיט זיך, וועט זי אין צוגאב פון

פראָטעאין איז אַן ערנערונג וואָס דער קערפער דארף האָבן צו וואַקסן און צו בויען און פאַררעכטן די מוסקלען און די ביינער, און ווי אויך דינט דאָס אַלס אַן ענערגיע קוואַל.
פראָטעאין קען מען טרעפן אין פאַרשידענע עסנוואַרג און ס'איז וויכטיג אַז מען זאָל האָבן גענוג דערפון אין די טאָג-טעגליכע דיעטע. וויפיל מען דאַרף האָבן איז געוואָנדן לויט די וואָג, עלטער און געזונט פונעם מענטש, וואָס געווענליך רעקאָמאַנדירט מען זיבן גראַם פאַר יעדע 10 פונט.
גרויסע קוואַנטומען פון פראָטעאין קען מען טרעפן אין פאַרשידענע ערליי עסנוואַרג, וואָס קומט געווענליך פון געוויקסן אָדער באַשעפענישן, אַזוי ווי פלייש, פיש, אייער, מילכיגע פראָדוקטן, זאַמען, ניסלעך און בונדלעך. פראָטעאיןס זענען געמאַכט פון "אַמינאָ עסידס" פון וועלכע ס'זענען פאַרהאַן אַרום צוואַנציג ערליי וועלכע זענען פאַרבינדן אין פאַרשידענע קאָמבינאַציעס. טייל פון די "אַמינאָ עסידס" קענען געמאַכט ווערן דורכ'ן קערפער - ס'זענען פאַרהאַן 11 דערפון. אויך זענען פאַרהאַן 9 ערליי וואָס דער קערפער קען נישט פראָדוצירן, און זיי זענען באַקאַנט אַלס וויכטיגע "אַמינאָ עסידס", פון וואָס מען דאַרף האָבן גענוג אין די דיעטע אַז די קערפער זאָל קענען פונקצינירן.
פראָדוקטן וואָס קומען פון באַשעפענישן, (ווי טשיקען, בהמה פלייש, פיש און מילכיגס) פאַרמאָגן אַלע פון די וויכטיגע "אַמינאָ עסידס" און זענען באַקאַנט אַלס גאַנצע פראָטעאין אָדער הויכע-קוואַליטעט פראָטעאין.
פלענט פראָטעאיןס (ווי בונדלעך, ניסלעך און גאַנצע ווייצלעך) האָבן געווענליך נישט אַמווייניגסטענס איינס פון די וויכטיגע "אַמינאָ עסידס" און ווערן באַטראַכט אַלס אומפאַרענדיגטע פראָטעאיןס.
אונזער פראגע פון פאריגן חודש "מאכט איר זיכער צו עסן פראָטעאין טעגליך?" האבן 72% געענטפערט: "יא". 28% געענטפערט: "ניין".
די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "האָט איר שוין אַמאָל געליטן פון אַ פינטש נערוו? ???? יא - ניין"

מספיק אנקעטע? וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש: מאכט איר זיכער צו עסן פראָטעאין טעגליך?



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!

ווארט פון רעדאקציע:

שטייענדיג אין די ימי בין המצרים, אריינגייענדיג אין די ניין טעג, א צייט וואס שטייט אין די ספרים אז עס איז מער מוכן לפורעניות איז גאר וויכטיג צו געדענקען זיך צו היטן דאס געזונט און זיך אכט געבן פון טון זאכן וועלכע קען ברענגען דעם מענטש לידי סכנה. וויפיל מען מוז זיך אלעמאל אכט געבן דערפון, ווי דער פסוק זאגט, **ונשמרתם מאוד לנפשותיכם, דארף מען אין די ניין טעג נאך פיל מער אכט געבן.**

אין א ווארט צו די ליינער ווילן מיר דערמאנען פאר די אלע וועלכע רופן אריין אויף די טעלעפאן ליניע מיט זייערע ענטפערס צו די סורוועי, אז עס איז וויכטיג צו זאגן אויף וועלכע פראגע מען ענטפערט, נישט סתם זאגן א יא אדער א ניין; וואס ווען מען ווייט נישט אויף וועלכן סורוועי איר באציעט זיך קענען מיר זיך נישט רעכענען מיט דעם ווייל מיר ווייסן נישט אויף וואס איר ענטפערט.

לאזט אייך הערן

אין צענטראלער אדרעס און נומער זיך צו פארבינדן מיט די רעדאקציע
שיקט בריוו (אויך אנאנים) צום ליינערס גאזעט: Hamaspiq Gazette > 58 Rt. 59 Suite 1 Monsey, NY 10952
פאר טישונגען אין די "מעילינג ליסטע", אדווערטייזמענטס, אנפראגעס, קאמענטארן פראגעס און ענטפערס פארן "ליינערס גאזעט" אדער צו ענטפערן אויפ'ן המספיק אנקעטע: רופט: 845-655-0625 אדער דורכ'ן פאקס: 845-655-5625 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.

פארמאגט גאר א קליינער שטאם אבער אסאך בלעטער וועלכע זענען זייער געשמאק צום עסן.

סעלערי ווערט שוין באטראכט הונדערטער יארן אלס א גרינצייג וואס 'רייניגט' דעם קערפער פון שעדליכע באשטאנדטיילן, און מען פלעגט עס נוצן שוין פאר הונדערטער יארן צוריק אין די ווינטער צו שטארקן דעם אימיון סיסטעם און צו אפשאַלן די שלעכטע עפעקטן פון עסן. סעלערי איז ארום 95% וואסער און דעריבער פארמאגט עס ווייניג קאלעריס אבער איז רייך אין ווייטאמין קעי און נאך אסאך מינעראלן און ווייטאמינען. אזוי אויך איז עס רייך אין פייבער און איז דעריבער גאר גוט פארן פארדייאונג סיסטעם.

סעלערי איז פון די גרופע גרינצייג - וואס רעכנט אריין פינאטס און נאך - וואס מענטשן קענען דערצו זיין זייער אלערגיש, עס האט אין זיך א געוויסע כעמיקאל וואס רופט זיך 'פסוראל' און געוויסע זעלטענע פעלער זענען דא אזעלכע וואס זענען אלערגיש דערצו, ספעציעל אויב זיי גייען אונטער די זון נאכ'ן עסן די סעלערי. דעריבער איז וויכטיג צו געדענקן אלעמאל אויב מען האט געסט און די מאכלים האבן דערין סעלערי צו פארזיכערן אז קיינער איז נישט אלערגיש דערצו.



פאר געווייזן, אבער עס זענען אויך דא נאך צוויי סארטן סעלעריס: סעלעריאק, וועלכע פארמאגט א גרינצייג ביים שטאם וואס מען רופט 'סעלערי רוט' און איז א גרינצייג וואס מען נוצט צו אריינלייגן אין זופן א.ד.ג. און עס איז גאר פאפולער אין 'סאוט אמעריקאנער' און לאטינישע מאכלים, דאן איז אויך די דא 'בלעטער סעלערי' (ליעף סעלערי) וועלכע

סעלערי

סעלערי איז אן אור-אלטער גרינצייג וועלכע ווערט שוין גענוצט פאר טויזנטער יארן, און לויט געוויסע שיטות איז דאס דער אריגינעלער 'כרפס' וואס מען דארף נוצן ביים סדר נאכט (אינטרעסאנט צו באמערקן אז מען האט געטראפן איבערבלייבענישן פון סעלערי אין די מערות קבורה פון פרעה פון די תקופה פון ווען די אידן זענען געווען אין מצרים, א זאך וואס שטימט מיט די שיטה אז כרפס איז סעלערי).

סעלערי איז א גראז וואס וואקסט אין נאסע ערד (מארשלענד) און עס קען נעמען ארום צוויי יאר פון ווען עס ווערט געפלאנצט ביז עס איז גרייט צום עסן, עס וואקסט ווילד אין נאטור אבער קען אויך ווערן קולטיווירט און איינגעפלאנצט און רוב פון אונזערע סעלערי זענען פון פעלדער וואס ווערן געפלאנצט פאר דעם צוועק, עס זענען אבער אויך דא צו באקומען 'ווילדע סעלערי' וועלכע זענען עטוואס אנדערש פון די וועלכע מיר זענען צוגעוואוינט צו נוצן.

סעלערי איז אן אייגענארטיגער גרינצייג וויבאלד עס ווערט גענוצט סיי אלס עסנווארג אזוי ווי עס איז און אזוי אויך אלס געווייץ צו צוגעבן טעם צו מאכלים און ספעציעל צו זופן, און אזוי אויך ווערט איר זאפט גענוצט אין

צוריקקומען. אין דעם רובריק אליין זענען שוין געווען אפגעדרוקט א שיינע פאר בריוו פון מענטשן וואס האבן געזוכט הילף מיט דעם.

מיר האבן זיך געמוטשעט מיט צוויי קינדער, וואס האבן געהאלטן אין איין באקומען רויזן פאר א תקופה פון בערך אנדערהאלבן יאר! דער באשעפער האט זיך אבער מרחם געווען און געשיקט די ישועה אין דער פארעם פון 'היידראקסייד אלקעליין קאנסענטראט' (hydroxide alkaline concentrate). 'היידראקסייד' און 'אלקעליין' זענען צוויי מינעראלן, וואס זענען זייער געזונט פאר'ן גוף, און דורכ'ן עס טרינקען טעגליך רייניגט מען זיך זייט 12 <

7748

'היידראקסייד אלקעליין קאנסענטראט' אלס מיטל קעגן רויזן

עס זענען דא אידן און אידענעס וואס מוטשען זיך מיט כראנישע רויזן, וואס האלטן אין איין

טאג, בעיקר אינדערפרי פאר'ן עסן, אסאך פון דעם פראָבאַטיק-וויטאמין 'עסידאפאלוס' (acidophilus). ס'איז ראטזאם צו פרעגן א מומחה וועגן דער דאזע (dose). אויפ'ן סמך פון וואס אנדערע האבן מיר מיינען געווען, האב איך אויך געגעבן פאר'ן קינד א 'פרוט שעיק' (fruit shake), אבער יעדער זאל זיך אליין נאכפרעגן ביי אנדערע מיט ענליכע ערפארונגען.

אין פאל דער פראבלעם הייבט אן צוריקקומען, לייג איך אריין אין א געטראנק אביסל מעגניזיום (magnesium) און בס"ד ווערט עס געווענליך לייכטער.

(-)

7745

סעלערי-זאפט איז געזונט

ס'איז כדאי צו וויסן וויסן אז דער זאפט פון 'סעלערי' (celery juice) איז זייער געזונט פאר'ן מענטש. דער געטראנק רייניגט אויס דעם גוף און איז אויך גאר געזונט פאר'ן מח. כ'וואלט רעקאמענדירט צוויי טעגליכע גלעזער פון סעלערי-זאפט, איינס אינדערפרי און דאס צווייטע אין אוונט.

זאל עס אייך זיין צום געזונט!

(*)

7747

רעקאמענדירט א דאקטאר פאר 'פישור'

אייער פון אונזער משפחה האט זיך געפערליך געמוטשעט מיט א 'פישור' (fissure), וואס האט אנגעהאלטן פאר בערך א יאר צייט. מיר האבן זיך געוואנדן צו עטליכע גרויסע און באקאנטע דאקטוירים, וועלכע האבן פארשריבן פארשידענע שמירעכצער (creams), אבער אן קיין רעזולטאטן.

צום סוף האט דער רבש"ע אונז צוגעפירט א גוטן שליח, דר. דזשעפרי פריד (Dr. Jeffrey Freed) פון מאנהעטן, זיין נומער איז 212-396-0050. ער האט פארשריבן א ספעציעלן סארט שמיראכץ (cream) און אויך אנגעוויזן צו נעמען איין לעפל פון דעם פראביאטיק 'בענעפייבער' (Benefiber) יעדע נאכט, דורכ'ן עס אריינלייגן אין א טרינק אדער א מאכל.

ב"ה די שווערע תקופה איז אריבערגעגאנגען און דער פישור האט זיך אויסגעהיילט.

(*)

7746

מילכיגס קען ברענגען עצירות

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7300, וואס זוכט אן עצה פאר א צוויי-יעריג קינד מיט עצירות (constipation).

איך האב דאס אויך געהאט ביי א קינד, איך בין אויך געווען ביי א 'געסטראאינטעראלאגיסט' (gastroenterologist) א מומחה אויף פראבלעמען מיט'ן בויך און די קישקעס — אבער עס האט נישט געהאלפן. איך בין געגאנגען צו אייער וואס טוט 'דאווינג' (dowsing) - וואס איז אן אלטערנאטיווער מיטל דורך וועלכן מען דארף קענען כאפן דעם שורש פונעם פראבלעם.

וואס זי האט מיר געזאגט איז נישט אזוי נוגע, ווייל יעדן מענטש העלפט עפעס אנדערש. וואס ס'האט אבער אסאך געהאלפן פאר מיר און כ'האב דאס זעלבע אויך געהערט פון אנדערע, איז געווען אויפצוהערן עסן מילכיגס און נעמען דורכ'ן

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



האט איר יסורים?

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

בס"ד

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

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

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

ליינער'סגאזעט

7750

מעגליכע סיבה פאר פארטראכט קינד

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7316, וועגן א קלוג, געלונגען יונגל וואס איז אייביג פאר'חלומ'ט, און קען זיצן פארטראכט פאר שעות אין א צי.

עס איז מעגליך אז דאס קינד ליידט פון 'אינעטענטיוו עי-די-עיטש-די' (inattentive ADHD) — וואס איז א געוויסער וואריאנט פון עי-די-עיטש-די.

ווי פארשטענדליך קען מען אזא זאך נישט פעסטשטעלן אן קיין פראפעסיאנאלן דיאגנאז פון א גוטן פסיכאלאג, וועלכער וועט וויסן צו פרעגן די ריכטיגע שאלות — ווען עס פאסירט, אויב עס איז אלעמאל אדער קומט פלוצלינג,

11 זייט»

אויס דעם קערפער פון אינעווייניג. דער אופן וויאזוי עס צו טאן גייט אזוי. נעמט א גאלאן (gallon) פלאש פון 'דיסטילד ספרינג וואסער' (distilled spring water). גיסט אראפ דערפון ארום צוויי אנצעס. לייגט דארט אריין צוויי אנצעס פון דעם קאנסענטרעט (concentrate). מען זאל טרינקען טעגליך אכט אנצעס פון דעם געמיש. געדענקט צוצומאכן ביידע פלעשער, דעם קאנסענטרעט און דעם וואסער.

איך האב איבערגעלאזט מיין טעלעפאן נומער ביי דער רעדאקציע, און איר קענט זיך דורך זיי שטעלן מיט מיר אין פארבינדונג אויב איר נויטיגט זיך אין מער אינפארמאציע.

(-)

7749

זוכט דאקטאר פאר 'סעווער דיהידרעישאן (severe dehydration)

מיר מוטשען זיך מיט א פאל פון 'סעווער דיהידרעישאן' (severe dehydration), און מיר זוכן עמיצן וואס האט עפעס ערפארונג דערמיט. [דער מענטש ווערט שנעל אויסגעטרונקט און פילט זיך שטענדיג דארשטיג. דאס מויל איז טרוקן און דערצו קומט עס אפטמאל מיט א געפיל פון שוואכקייט און שווינדלען.]

נאכ'ן זיך פלאגן מיט דעם פראבלעם פאר א לענגערער צייט, זענען מיר געווארן געווארן אז דאס קומט פון א 'הארמאנעל' (hormonal) פראבלעם. [הארמאנעל איז א שם הכולל פאר מערערעלי כעמיקאלן וואס ווערן פראדוצירט דורך ספעציעלע רערלעך, און האלטן די באלאנץ אויף פארשידענע פונקציעס פונעם גוף. ווען די הארמאנען זענען נישט אין דער ריכטיגער באלאנץ, קענען דערפון ארויסקומען פארשידענע קאמפליקאציעס.]

יעצט איז אונז געבליבן די שאלה צי דאס איז א פראבלעם מיט'ן 'אדרענעל' (adrenal) [די הארמאן-רערלעך וואס העלפן דעם פארדייאונגס-סיסטעם, אימיון-סיסטעם, און בלוט-דרוק], אדער דעם 'טיירייד' (thyroid) [די הארמאן-רערלעך וואס העלפן קאנטראלירן הארץ-קלאפן, מוסקל-באוועגונגען, און שפילן אויך א ראלע אינעם פארדייאונגס-סיסטעם]? מיר זוכן א גוטן דאקטער וואס איז א מומחה אין דעם געביט און וואלט אונז געקענט ארויסהעלפן. אויב איר ווייסט פון איינעם, ביטע פארבינדט זיך מיט אונז דורך דער רעדאקציע. (מיר זענען גרייט מיטצוטיילן פון דער ערפארונג וואס האבן מיר באקומען.)

(-)

ווי אפט, ווי שטארק, אין וועלכע סביבות און מצבים, אא"וו. נאכ'ן ארויסהאבן די גאנצע בילד קען אזא איינער גוט אפשאצן וואס עס גייט פאר. איך וויל שרייבן אביסל פון מיין ערפארונג מיט עי-די-עיטש-די, וואס וועט אפשר קענען העלפן אנדערע.

ווי די עקספערטן פארשטייען היינט, נעמט זיך עס פון א מאנגל אין א געוויסן מח-כעמיקאל (chemical) מיט'ן נאמען 'דאָפּעמין' (dopamine), און געוויסע חלקים פון דעם מח זענען נישט געהעריג 'אקטיוו'. אין אנדערע ווערטער מיינט דאס, אז דער 'מאטאר' פונעם מח איז נישט געהעריג 'אנגעצויגן'.

ADHD קלאפט אויס ביי קינדער און ערוואקסענע אויף פארשידענע אופנים. די באקאנטסטע סימפטאמען זענען היפעראקטיוויטעט (hyperactive), אימפולסיוויטעט (impulsive), און/אדער פאר'חלומ'ט. עס זענען דא מענטשן וואס בלייבן אזוי אויסגעלאשן ביז זיי באגעגענען זיך מיט עפעס חידושים, אזא נייע זאך/מצב/איבערלעבעניש. דעמאלט גיט דער מח ארויס מער 'דאָפּעמין' (dopamine), ווי אויך כאפן די אנדערע וויכטיגע 'נערו-נעצן' (neurotransmitters) דעם ריכטיגן 'קיצל', וואס פעלט אויס פאר'ן מח זיך אויפצואוועקן.

דאס איז די סיבה פארוואס געוויסע מענטשן מיט ADHD לעבן אויף דרוקא ווען זיי געפינען זיך אונטער דרוק, און זיי וועלן טאקע אפלייגן זאכן ביז דער לעצטער מינוט.

איבונגען, דרוק און מעדיצין העלפן פאר עמיצן מיט ADHD אויפ'ן זעלבן אופן ווי הער-מאשינדלעך פאר עמיצן מיט א שוואכן חוש השמועה, און עס גיט דעם מענטש די פעלנדע דאזע פונעם 'דאָפּעמין'.

אין צוגאב פון די געווענליכע באהאנדלונגען, איז כדאי אויסצושטעלן דעם סדר היום צו זיין וואס מער 'לעבעדיג', אקטיוו, און איבערראשנד. מח-איבונגען (Brain Gym exercises) זענען סתם אזוי גוט פאר יעדן מענטש, אבער פאר מענטשן מיט ADHD איז עס גאר גוט. אזוי אויך זאל מען עסן געזונטע מאכלים, ווי 'האָל גרעיין' (whole grain), פראָטעאין (protein), און וואס ווייניגער צוקער.

עס איז וויכטיג אז דער דאקטער/טעראפיסט/פסיכאלאג זאל האבן ספעציעל ערפארונג אין ADHD, וואס איז א קאמפליצירטע סוגיא. עס פאדערט אסאך ערפארונג און מען דארף ניצן שכל, ווייל ADHD איז שווער ריכטיג צו דיאגנאזירן און באהאנדלען בלויז אויפ'ן סמך פון די פארשריפטן, און דערצו קענען די סימפטאמען זיין ענליכע צו אנדערע פראבלעמען. די 'רעליף' (Relief) ארגאניזאציע קען אייך מעגליך העלפן. זייער טעלעפאן נומער 9501-431-718.

נאך א ווארט וועגן מעדיצין: ADHD איז אנדערש פון אנדערע אזעלכע אומארדענונגען, ווייל עס האט צוטאן מיט'ן פיזישן און כעמישן (chemical) געבוי פונעם מח. עס האט נישט צוטאן מיט'ן חינוך אדער מהלך המחשבה.



עי-די-עיטש-די

עי-די-עיטש-די (ADHD) איז א צושטאנד וואס נעמט ארום אסאך, און גאר אסאך מאל איז עס שווער צו דיאגנאזירן אבער עס איז וויכטיג צו געדענקן אז עס איז נישט קיין 'קראנקהייט' נאר א צושטאנד וואס דער מח ארבעט אביסל אנדערש ווי ביי רוב מענטשן און מיט די ריכטיגע צוגאנג קען מען געניסן פון געוויסע מעלות וואס דאס ברענגט. דער צושטאנד הייבט זיך אן אין די קינדער יארן, און ביי אסאך מענטשען האלט דאס אן אין די עלטערע יארן, אבער אסאך מאל ווערט דאס נאר דיאגנאזירט שפעטער אין לעבן.

עי-די-עיטש-די איז די ראשי תיבות פון א'טענטשען ד'עפיציט און ה'ייפעראקטיוועטי ד'יסארדער. עס איז צושטאנד וואס עפעקטירט די מעגליכקייט צו זיך קאנצעטרירן און קומט מיט א געוויסע אומרויאגקייט (עס איז אויך דא א צושטאנד וואס רופט זיך 'עי-די-די' וואס איז בלויז די שוועריגקייט צו קאנצעטרירן אן די היפעראקטיוויטעט) אבער פון די אנדערע זייט זענען דא געוויסע זאכן וואס רוב מענטשן מיט דעם צושטאנד צייכענען זיך אויס, למשל מער קרעאטיוויטעט און שעפערשקייט.

וויבאלד עי-די-עיטש-די איז אן אנטוויקלונג פראבלעם (דעוועלאפמענטל דיסארדער) איז דאס נארמאל אז עס טוישן זיך די סימפטאמען מיט די צייט וואס א מענטש אנטוויקלט זיך. צום ביישפיל, ערוואקסענע מענטשן וועלן ליידן פון אינערליכע אומרויאגקייט אין די צייט וואס יונגערע וועלן במציאות נישט קענען זיצן רוהיג. אזוי אויך זענען די סימפטאמען נישט די זעלבע ביי יעדן איינעם, און געוויסע מענטשן קענען דאס בעסער 'באהאלטן' און קאנטראלירן. אבער אין אלגעמיין

ווערן די סימפטאמען איינגעטיילט אין דריי קאטעגאריעס.

אומאויפמערקזאמקייט - שוועריגקייט צו בלייבן קאנצעטרירט פאר א לאנגע צייט. מען הייבט אן פראיעקטן און אויפגאבעס אבער עס איז שווער צו אנהאלטן און ענדיגן. מען איז אומארגאניזירט און צומאל איז שווער צו האלטן חשבון מיט צייט און האלטן א געהעריגע סדר היום. אזוי אויך ווערט מען גרינג געשטערט פון יעדע קלייניגקייט, מען פארגעסט אסאך, און עס איז שווער צוצוהערן ווען אנדערע מענטשן רעדן, ספעציעל פאר א לענגערע צייט.

הייפעראקטיוועטי - אומרויאגקייט. שפרונגעדיג. מען קען נישט זיצן רוהיג און מען שפירט אז מען וויל ארויסטאנצן פון די הויט. דאס ברענגט אויך למשל צו רעדן מיט א שנעלקייט אומענדליך. ביי קינדער קען דאס זיין גאר שווער צו איינזיצן אין כתה און ביי עלטערע קען דאס זיין אן אומרויאגקייט צו זיצן אין א לאנגווייליגע מיטינג וכדו'.

אימפולסיוועטי. - מען נעמט שנעלע און נישט קיין דורכגעטראכטע באשלוסן. ביי קינדער קומט דאס ארויס ווען מען טוט זאכן שנעל אן עס צו דורכטראכטן און נעמען אין באטראכט די קאנסעקווענצן. אזוי אויך איז שווער צו אפצושטופן באלדיגע הנהא פאר א גרעסערע הנהא שפעטער. למשל א קינד מיט עי-די-עיטש-די וועט ענדערש וועלן יעצט א קענדי ווי איידער א גרעסערע מתנה מארגן.

דער צושטאנד נעמט זיך פון א ניוראלאגישע אומבאלאנס וואס טרייבט דעם מח, און דאס קען באהאנדלט ווערן אין פארשידענע אופנים, סיי דורך טעראפי און באהאנדלונג וואס פאדערט אסאך געדולד און קען נעמען יארן, אזוי אויך זענען דא פארשידענע מעדיצינען (זעט באזונדערע קעסטל). די בעסטע וועג - לויט עקספערטן - איז צו נעמען א צוגאנג וואס קאמבינירט די ביידע און עווענטועל קען מען האפנטליך זיך אומגיין אן די הילף פון מעדיצין. ★

7756

פראטעאין קען העלפן וואקסן

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7295, וואס זוכט עצות פאר א צוועלף-יעריג מיידל פאר וועמען א טעסט האט געוויזן אז זי האט אויפגעהערט וואקסן.

קודם כל איז גוט צו וויסן, אז א דאקטאר קען מאכן א טעות און ס'איז נישט אויסגעשלאסן אז די רעזולטאטן פונעם טעסט זענען נישט אינגאנצן אקוראט. ס'איז דערפאר כדאי צו זוכן אנדערע מומחים און הערן זייער מיינונג.

אויפהערן וואקסן קען אמאל קומען פון א 'טיירויד' (thyroid) פראבלעם. [טיירויד' זענען די הארמאן-רעגלעך וואס העלפן קאנטראלירן הארץ-קלאפן, מוסקול-באוועגונגען, און שפילן אויך א ראלע אינעם פארדייאונגס-סיסטעם.]

איינ זאך וואס קען בסי' זיכער העלפן איז צו עסן עטליכע טעגליכע פראטעאין מיט אסאך 'פראטעאין' (protein). מען קען אויך טרינקען א 'פראטעאין שייק' (protein shake), וואס וועט בסי' העלפן אז דאס מיידל זאל יא ממשיך זיין צו וואקסן, אפילו אין אזא פאל, ווען דאקטוירים פסק'ענען אז זי וועט נישט ווייטער וואקסן, און אפילו ווען זיי טענה'ן אז אזעלכע מיטלען ווי פראטעאין וועלן נישט העלפן.

(-)

7757

וויטאמין K2 העלפט קעגן פראבלעמען מיט ציינער

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7308 און בריוו #7000, וועלכע רעדן וועגן א צושטאנד וואס רופט זיך 'מאָלער אינסיסאָר הייפּאָפּליעסיע' (Molar Yitis) <15

פאר פארשידענע פראבלעמען, העלפט אויך פאר פארשידענעלע שוועריגקייטן מיט דער שמיעה. 'קרעניאסאקרעל טעראפּי', וואס באשטייט פון לייכטע מאסאזש-רירן איבער'ן קערפער, ארבעט מיט דער הנחה אז דורכ'ן 'אויסגלעטן' פארשידענע פונקטן ביים מח און שדרה, פאלן די אומארדענונגען אין פלאץ און די שוועריגקייטן ווערן פארשווינדן.

פאר מענער וואלט איך רעקאמענדירט א אידישן מומחה פאר 'קרעניאסאקרעל טעראפּי' מיט'ן נאמען מייקעל סעמפּ (Michael Sempf). זיין טעלעפאן נומער איז 845-304-3966.

(-)

7755

א פלאצנדע קול (popping sound) אויער צוליב אינפעקטירטן צאן

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7307, וואס זוכט אן עצה פאר א שמועה-פראבלעם מיט א בחור, וועלכער פילט ווי ער וואלט געווען אונטער וואסער און די אויערן זענען אים פארשטאפט.

וועגן דעם שמועה-פראבלעם אליין ווייס איך נישט וואס צו זאגן, אבער לגבי דעם אנדערן אישו, אז ער הערט אזא קול ווי עפעס וואלט געפלאצט (popping sound), קען איך יא מיטטיילן אז אין מיין פאל איז עס געקומען פון אן אינפעקטירטן פערמאנענטן צאן (infected wisdom tooth), וואס האט מיר בכלל נישט וויי געטאן אבער האט יא געברענגט יענעם פלאצנדן קול אינעם אויער. ווען מען האט ארויסגעשעלעפט דעם צאן, איז דאס גערודער אוועקגעגאנגען.

(-)

פחדים אויף אן ערנסטן אופן. עס איז דא א 'באך רעמעדי' (Bach remedy) מיט'ן נאמען 'אספען' (aspen). [באך רעמעדי' איז א שם הכולל פאר א ריי נאטירליכע רפואות פאר עמאציאנעלע פראבלעמען און ווייטאגן וואס ווערן געמאכט פון פארשידענע בלומען.] מען לייגט צוועלף טראפנס דערפון אין א גלאז וואסער און דאס ארבעט זייער גוט.

איך וואלט אבער געזאגט, אז ביי א קינד וואס האט פלוצלונג באקומען אזא שטארקן פחד וואלט יא כדאי געווען זיך צו ווענדן קודם צו א טעראפיסט, וועלכער זאל פרובירן זיך צו דערגרונטעווען צום שורש פונעם פראבלעם. אפשר וועט זי קודם מורא האבן צו דערציילן... אפשר האט זי עפעס מיטגעמאכט... עס איז כדאי עס צו טאן מיט דער הילף פון א מומחה.

(-)

7753

רעקאמענדירט דאקטאר פאר 'פראובינג פראצעדור' (probing procedure)

ענטפער צו בריוו #7317 וואס זוכט אינפארמאציע פאר א 'פראובינג פראצעדור' (probing procedure) פאר אן איין-און-א-האלב יעריג קינד וואס ליידט פון א 'בלאקד/אָבסטראָקטעד טיער דאָקט' (blocked/obstructed tear duct) — אז די טרערן בלייבן אין די אויגן וואס ווערן אלס תוצאה וואסעריג.

ביי אונז אין דער משפחה איז דער פראבלעם זייער שכיח און איז ווארשיינליך גענעטיש. איך האב גענוצט דר. קאמפלאטארא (Dr. Camplataro), וועלכער מאכט דעם פראצעדור אן ניצן קיין איינשלעפונגס-מיטלען (anesthesia), און בין זייער צופרידן פון אים. מיר האבן געניצט דעם זעלבן דאקטאר פאר עטליכע משפחה-מיטגלידער און יעדעס מאל געווען זייער צופרידן מיט די רעזולטאטן. זיין טעלעפאן נומער איז 212-684-3980.

(-)

7754

'קרעניאסאקרעל טעראפּי' העלפט פאר שמיעה פראבלעם

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7307, וואס זוכט אן עצה פאר א שמועה-פראבלעם מיט א בחור, וועלכער פילט ווי ער וואלט געווען אונטער וואסער און די אויערן זענען אים פארשטאפט.

פון אייגענער ערפארונג קען איך יענעם זאגן, אז 'קרעניאסאקרעל טעראפּי' (craniosacral therapy), וואס איז א ווירקזאמער מיטל

דערפאר זאל מען וויסן אז אויב א דאקטער וואס איז גרינטליך און ארנטליך און פארשטייט צו (ADHD) רעקאמענדירט אז מען זאל געבן מעדיצין, איז באמת א חסד פאר'ן קינד אז מען זאל טאקע געבן מעדיצין און מיטארבעטן ווייל עס קען ממש בויען וועלטן און ראטעווען א קינד, אים העלפן צו מצליח זיין און האבן א גוט לעבן.

ס'איז אויך כדאי עפעס צושטעלן אז דאס קינד ליידט נישט פון א שוועריגקייט אין דערהייבן געוויסע מאכלים (food intolerance). דער מח נויטיגט זיך אין א געוויסע מאס פון נערונג (nutrition) צו קענען געהעריג פונקציאנירן, און ווען דער מח ווערט נישט ריכטיג געפיטערט קענען זיך די סימפטאמען פארערגערן. אויב דאס קינד טאלערירט נישט קיין געוויסע שפייזן, מיינט עס אז ער וועט נישט געהעריג פארדייען יענע מאכלים, און אומפארדייטע עסן שטערט דעם מח פון ארבעטן מיט דער פולסטער קראפט ווי השי"ת האט עס אזוי וואונדערליך באשאפן.

מיינע ווערטער וואס איך האב דא געשריבן אדרעסירן די חלק פון פאר'חלומ'טקייט. עי-די-עיטש-די האט אסאך פרטים און אספעקטן און דערפאר איז זייער וויכטיג צו ארבעטן מיט א מומחה וואס ספעציאליזירט זיך אין דעם תחום.

(-)

7751

שפעקולירט אז קעלט שפילט ראלע אין שמיעה-פראבלעם

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7307, וואס זוכט אן עצה פאר א שמיעה פראבלעם ביי א בחור. מיינ זון האט אויך א פראבלעם מיט'ן הערן און ער הערט זייער שוואך. עס גייט אזוי ווייט אז מען דארף ממש שרייען כדי ער זאל הערן וואס מען רעדט, און ער מוז דערביי אויך קוקן אויפ'ן מויל פון דער וואס רעדט צו אים אז ער זאל קענען פארשטיין.

איך האב באמערקט אז דורכאויס ווינטער איז דער פראבלעם ערגער ווי זומער, ווען ער האט עס אויף א מילדערן אופן. ווי עס שיינט שפילט די קעלט עפעס א ראלע דערין, און אפשר וואלט טאקע כדאי געווען צו פרובירן גיין דורכאויס די ווינטער-חדשים צו א פלאץ וואו דער וועטער איז ווארעמער, און אזוי ארום עפעס שטעלן צי ס'האט טאקע עפעס מיט דעם.

(-)

7752

נאטירליכער הייל-מיטל פאר פחד ביי א קינד

ענטפער צו בריוו #7313, וועגן א קינד וואס האט אויפאמאל אנגעהויבן ליידן פון



האט איר ליימ טיק בייט און ליידיט 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



ליינערסגאזעט

7762

זוכט עצה פאר פארלוירענעם חוש הריח

איך האב באקומען דעם קאראנא ווירוס און פארלוירן דעם חוש הריח. איז דא עפעס וואס מען קען טאן אדער נעמען אז עס זאל צוריקקומען געהעריג ווי פריער?

(-)

7763

זוכט אינפארמאציע אויף הויט-פלעק

איך האב א טאכטער ביי וועלכע ס'האט זיך געמאכט א פלעק (scar) אויף דער הויט. מיר האבן זי אפגעפירט צו א מומחה,

(-)

7764

זוכט מומחה אדער מיטל פאר 'רעינאוס דעזיז'

מיר מוטשען מיט א פראבלעם וואס רופט זיך 'רעינאוס דעזיז' (Raynaud's disease). דאס מיינט, אז די פינגערס פון דער האנט ווערן ווייס און טעמפ (numb).

(-)

7765

שרייען אינמיטן שלאף

מיין צוועלף-יעריגער זון רעדט אינמיטן שלאף. אסאך מאל רעדט ער ממש הויך און עס מאכט זיך אויך אז ער קען זיך נעמען שרייען. אינדערפרי, און דאס זעלבע אויב מען וועקט אים בשעת מעשה אויף, געדענקט ער גארנישט און ווייסט אפילו נישט אז עפעס איז געווען. איך בין באזארגט אז ווען ער וועט גיין אין קעמפ וועט ער האבן בושות דערפון. אויב איינער האט ערפארונג מיט אזא זאך וואלטן מיר זייער געוואלט הערן מער.

(-)

7766

זוכט א מומחה פאר 'אנימיא' (anemia)

ווייסט איינער וואס מען קען טאן פאר 'אנימיא' (anemia) — א נידעריגער בלוט

(-)

7767

זוכט דאקטאר פאר 'עקזימא' וואס קומט פון אלערגיעס

מיר האבן א דריי-יעריג יונגעלע וואס ליידט שטארק פון 'עקזימא' (Eczema) — רויטע אויסשלאגן אויף דער הויט וואס קראצן און רייצן. מיר ווייסן שוין אז דער עקזימא איז א תוצאה פון עסן און ענווייראמענטאל (food and environmental) אלערגיעס. אויב איז ווייסט פון א גוטן דאקטער וואס האט א מהלך אינגאנצן צו עלימינירן דעם פראבלעם ב"ד, ביטע פארבינדט זיך מיט אונז דורך דער רעדאקציע.

(-)

7772

זאלץ איז גוט פאר נידעריגן בלוט דרוק

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7354, וואס זוכט אן עצה פאר נידעריגן בלוט דרוק ביי א פרוי אונטער געוויסע אומשטענדן. פון מיין טאטן האב איך געהערט אז פאר נידעריגן בלוט דרוק איז גוט צו עסן וואס מער זאלציגע זאכן. עס איז אוודאי בעסער צו ניצן דעם געזונטן סארט זאלץ, וואס פארמאגט אין זיך מער מינעראלן (minerals).

(-)

7773

גענוג וואסער העלפט קעגן נידעריגן בלוט דרוק

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7354, וואס זוכט אן עצה פאר נידעריגן בלוט דרוק ביי א פרוי אונטער געוויסע אומשטענדן. ביי מיר מאכט זיך עס אייביג אונטער די זעלבע אומשטענדן, און פון אייגענער ערפארונג קען איך זאגן אז עס קומט פון טרינקען צו ווייניג וואסער. דער דאקטער האט מיר לכתחילה געזאגט אז דורכ'ן טרינקען מער וועל דער בלוט-דרוק ארויפגיין, און איך זע אליין אז ווען איך טרינק גענוג פיל איך זיך אסאך בעסער.

(-)

7770

קאלסיום אינאיינעם מיט ווייטאמין די.

בריוו #6871 שרייבט אז פאר שלאפלאזיגקייט זאל מען נעמען קאלסיום: וויל איך צולייגן אז עס איז זייער וויכטיג צו נעמען מיט דעם קאלסיום אויך וויטאמין די. וויבאלד דאס העלפט אז די קאלסיום זאל זיך קענען גוט איינזאפן, וויבאלד קאלסיום סופלאמענטן אליין טוט זיך טיילמאל גאר שוואך איינזאפן אינעם קערפער. און אזוי אויך צייגן פילע שטודיעס איבער א פארבינדונג צווישן שלאפלאזיגקייט און א מאנגל אין ווייטאמין די.

(-)

7771

טראפן פאר טרוקענע אויגן

איך ווייס אז אסאך וואס האבן 'קאנטאקט לענזעס' האבן א פראבלעם אז די אויגן ווערט שטארק טרוקן. דעריבער וויל איך מיטטיילן עס איז דא א גוטע לעזנז סאלושן (solution) וואס רופט זיך 'קלייער קעיר' (Clear Care) וואס מען קען קויפן אין אלע אפטייקן. עס רייניגט די לענזעס פאר זעקס שעה און דאס העלפט אז די אויגן זאלן מער נישט ווערן טרוקן. הצלחה!

(*)



ליינערסגאזעט

7768

'עפל סיידער וויינער' פארטרייבט מרס"א

איך האב געוואלט געבן אן עצה פאר בריוו #7237 וואס זוכט הילף מיט מרס"א וואס האלט אין איין צוריקקומען. איך האב עס געהאט מיט איינעם פון מיינע קינדער. מענטשן האבן מיר געראטן צו געבן 'עפל סיידער וויינער' (apple cider vinegar), וואס מען קען אויך נעמען אלס טאבלעט (capsules), וואס האט נישט אזוי שטארק דער טעם וואס קומט דערמיט. אויך האט מען מיר גע'עצה'ט צו געבן 'קאלאודעל סילווער' (colloidal silver) — וואס באשטייט פון זילבער-שטויב אויסגעמישט אין א געוויסער פליסיגקייט — במשך עטליכע וואכן. ב"ה די מרס"א איז אוועקגעגאנגען.

(-)

7769

טוישן צו קאנטעקט לענזעס קען אפשטעלן נומערן פון שטייגן

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7330 און בריוו #6957, וועגן מענטשן ביי וועמען די נומערן פון די אויגן גלעזער האלט אין איין ארויפגיין. איך האב אלס בחור געהאט די זעלבע זאך: די נומער פון די אויגן-גלעזער האבן געהאלטן אין איין שטייגן, ביז איך בין אנגעקומען צו 1100. צום סוף האב איך פון עמיצן באקומען אן עצה צו טוישן פון ברילן צו 'קאנטעקט לענזעס' (contact lenses), און דאס האט טאקע געהאלפן. נישט נאר האבן די נומערן אויפגעהערט ארויפגיין, נאר דאס האט אפילו געברענגט א פארקערטן אפעקט און די ציפערן זענען אביסל אראפגעגאנגען.

(-)

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

V-FEX global services

ליינער'סגאזעט

13 זייטן >

א פראבלעם וואס ברענגט אז די ערוואקסענע ציין וואקסן ארויס זייער שוואך און צעלעכערט, מען קען אפילו נישט ארבעטן דערויף, ווייל ווען מען פרובירט צו באהאנדלען די ציינער צעפאלן זיי שנעל.

פון אייגענער ערפארונג וויל איך מיטטיילן אז דער וויטאמין K2 פון דער פירמע 'טהארנע' (Thorne) איז מוראדיג גוט פאר אזעלכע פאלן פון ציינער וואס צעברעקלען זיך. איך האב געזען אסאך הצלחה מיט דעם וויטאמין ביי צוויי פון מיינע קינדער. איין קינד האט געהאט טאקע ממש דעם פראבלעם, אז די ציינער האבן זיך אים פשוט געברעקלט. דאס אנדערע קינד האט כסדר געדארפט צוקומען צו 'רוט קאנאל' (root canal) באהאנדלונגען. מען זאל נעמען פון דעם וויטאמין בערך 2-4 טראפן יעדן טאג. מ'זאל אבער זיכער מאכן נישט צו נעמען צופיל דערפון.

דער וויטאמין זאל מען נעמען דווקא פון דער אנגעוויזענער פירמע. ס'איז טאקע טייערער ווי אנדערע, אבער עס איז ווערט יעדער דאלאר.

דער וויטאמין K2 איז זייער א געאייגנטער שיין-מיטל (preventive measure) צו פארשטארקן די ציינער און אפהאלטן פראבלעמען פון זיך לכתחילה אנטוויקלען. ס'איז אבער אויך זייער גוט אלס הייל-מיטל, אויב לעכער און אנדערע פראבלעמען האבן זיך שוין יא באוויזן. אפילו ווען מען מוז למעשה יא מאכן 'פילינגס' (fillings) אדער א 'רוט קאנאל' (root canal), קען דער וויטאמין בייהילפיג זיין און איז כדאי צו נעמען אלס צוגאב-מיטל.

(-)

7758

זוכט הילף מיט 'העמאראדזשיק סטראוק' (Hemorrhagic stroke) נאכווייען

מיר זוכן מער אינפארמאציע וועגן א 'העמאראדזשיק סטראוק' (Hemorrhagic stroke)

פון 'רייט סיידעד העמפיריסוס' (stroke) (right-sided hemiparesis). 'העמאראדזשיק סטראוק' פאסירט ווען אן אדער רייסט זיך איבער און דאס בלוט גיסט זיך ל"ע אריין אינעם מח. אזא זאך קען איבערלאזן דעם מענטש מיט פארשידענע שאדנס, און גענוי וועלכע חלקים פונעם קערפער ליידין די אויסוויקלונגען ווענדט זיך געווענליך ליך אין וועלכער זייט דער סטראוק האט זיך אפגעשפילט.

ביי אונזער פאל האט עס אפגעקומען די רעכטע האנט פונעם קינד, בעיקר די האנט (wrist) און די פינגערס. עס זענען שוין דורכגעגאנגען צוויי יאר זינט דער געשעעניש, אבער די קאנסעקווענצן זענען דערווייל נישט אוועקגעגאנגען. מיר זוכן עצות, נאטירליכע און מעדיצינישע, וואס וואלטן געקענט העלפן.

מיר האבן געהערט וועגן 'באטאקס' (botox) וואס וואלט געקענט העלפן. מענטשן האבן אונז אויך דעציילט וועגן א געוויסן זומער-קעמפ וואס קומט מיט טעראפי פאר אזעלכע פאלן.

מיר וואלטן זייער דאנקבאר געווען פאר די חשוב'ע ליינער וואס וואלטן אונז געקענט העלפן מיט מער אינפארמאציע.

(-)

7759

זוכט עצות פאר כראנישן אויסשלאג (rash)

שוין יארן לאנג וואס איך לייד זייער שטארק פון א כראנישן אויסשלאג (rash), וואס קומט באגלייט מיט א צערייצטער הויט וואס מען מוז ממש קראצן אויף אן אויסטערלישן אופן. דער אויסשלאג אנטוויקלט זיך כסדר, און קומט אלס רעזולטאט פון געוויסע מאכלים, ווי אויך דרוק, שוויצן, און אפשר אויך אנדערע גורמים.

איך האב שוין פרובירט פארשידענע דאקטוירים און רפואות, אבער נישט באוויזן פטור צו ווערן פון דעם פראבלעם.

דאס ווייס איך שוין אז ווען אזא אויסשלאג באווייזט זיך איז זייער וויכטיג צו האלטן

גוטן ענזיים (enzyme) מיט'ן נאמען 'דיידזשעסט גאלד' (Digest Gold), וואס ווערט פראדוצירט דורך דער 'ענזימדיקע' (Enzmedica) פירמע. מען דארף דאס נעמען א שעה פאר'ן עסן, און דאס העלפט דאס עסן זיך בעסער פארדייען. איך ווייס נישט צי דער מיטל וועט ווירקן פאר אן ערוואקסן מיידל, אדער א קינד פון א משפחה וואו די קינדער זענען בכלל נידעריג. כ'גלייב אבער אז ס'איז יא געמאכט געווארן פאר א קינד פון א משפחה וואו מען וואקסט געווענליך צום דורכשניטליכן הייך און איז אינעם עלטער ווען מען וואקסט נאך. (-)

7761

רעקאמענדירט וויטאמין קעגן טראש (Thrush)

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7299, וואס זוכט הילף מיט א טראש אויסשלאג אין מויל (oral thrush) ביי א פיצל קינד.

ביי מיר האט זיך געמאכט די זעלבע זעלבע זאך, און איך האב געגעבן פאר'ן קינד א געוויסן וויטאמין מיט'ן נאמען 'פראדערמאקס' (Prodermax). דער וויטאמין ארבעט זייער גוט פאר טראש. ביי א צווייט קינד האב איך עס געניצט אלס מיטל קעגן שלשול (diarrhea) און אויך געזען זייער גוטע רעזולטאטן.

כ'וואלט אויך גע'עצה'ט די מאמען זיך גוט אפצוואוואשן נאכ'ן זייגן, כדי די דזשירמס (germs) זאלן נישט האלטן אין איין אריבערגיין פון איינעם צום צווייטן. (-)

דאס פלאץ פונעם אויסשלאג רייך און זיכער מאכן אז עס ווערט נישט פארשוויצט. א דאקטער האט אונז געראטן צו וואשן די וועש נאר מיט זייף (detergent) וואס איז 'פרי ענד קליר' (free and clear). אויך האט ער אונז אנגעוויזן זיך צו וואשן בלוזי מיט זייף (soap bars) וואס זענען געמאכט פאר מענטשן מיט סענסיטיווער הויט (sensitive skin).

אויב עמיצער ווייסט פון אנדערע עצות און מיטלען וואס קענען העלפן גענצליך פטור צו ווערן פון דעם, וואלטן מיר זיך זייער מכיר טובה געווען. ביטע טיילט מיט פון אייערע ידיעות און ערפארונג דורכ'ן שרייבן צום 'גאזעט'.

(*)

7760

נישט וואקסן קען האבן שייכות מיט'ן פארדייאונגס-סיסטעם

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7295, וואס זוכט עצות פאר א צוועלף-יעריג מיידל וואס האט אויפגעהערט צו וואקסן.

ס'איז מעגליך אז דער אפשטעל קומט אלס תוצאה פון עפעס מיט'ן פארדייאונגס-סיסטעם (digestive), און אין דעם פאל וואלט כדאי געווען צו נעמען א גוטן 'דיידזשעסטיוו ענזיים' (digestive enzyme). זיי העלפן דעם מאגן צענעמען דאס עסן, וואס פארדייט זיך דערנאך גרינגער אינעם גוף. איך האב געהערט אז עס איז דא א

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
- נשמויתו Yiddish 718-760-1111
- Nishmoiseiny English 718-759-1111

אותיות פרוחות באויר:

רירנדער מעמד "מסיבת סידור" געפראוועט געווארן פאר די לעכטיגע קינדערלעך פון "המספיק סקול"

עלטערן טיעף בארירט מיטהאלטנדיג וויאזוי זייערע קינדער קענען שוין אליינס דאווענען פון דעם סידור

פון אידישע לימודים. די קינדער ווערן אריינגעשלעפט אין די לימודים מיט אלע חושים, זען, הערן, באוועגונגען כדי זיך ריכטיג אויסצולערנען די הייליגע אותיות און די עברי.

"דער המספיק שולע האט שוין ברוך השם דערגרייכט גאר אסאך, אבער דער פאקט אז די לעכטיגע קינדערלעך קענען היינט צו טאגס עפענען א סידור און דאווענען דערין אליינס מיט זייערע אייגענע כוחות איז פאר אונז דער גרעסטער דערגרייכונג", זאגט הר"ר הערשל ווערטהיימער, עקזעקיוטיוו דיירעקטאר פון המספיק אוו קינגס קאונטי.

דער אייבערשטער זאל העלפן אז די קינדער זאלן ווייטער מצליח און שטייגן ווייטער בתורה וביראת שמים ובמידות טובות, אמן.

דאווענען פליסיג און געשמאק מיט זייערע אייגענע כוחות.

"פאר נישט לאנג צוריק האט קיינער נישט געגלייבט אז אזעלכע קינדער וועלן זיך קענען אויסלערנען ליינען", זאגט מרת א. ווייס תחי', די מנהלת פון די מוסד, "אבער דא אין המספיק-שולע גלייבן מיר אז מ'קען דערגרייכן אונזערע ערווארטונגען, מיר האבן געשטעלט גאר הויכע צילן פאר יעדעס איינציג קינד צו ארבעטן מיט זיי און אנצוקומען מיט יעדן איינעם ווי ווייט מעגליך".

דער המספיק שולע'ס הצלחה ליגט אין די שפערישקייט און אינטרעסאנטע מעטאדן מיט וואס די לערערנס באניצן זיך ביים אויסלערנען די קינדער קריאה, אנגעפירט דורך מרת י. בערקאוויטש, דיירעקטאר

פארשטייט אלעס לויט זיין פארשטאנד און הבנה. ווען מ'לערנט, למשל, איבער "ברכות" ווערט דאס איבערגעגעבן מיט אלע 'סקילס', בשמיעה ובריא. צום ביישפיל, ווען מ'האט אויסגעלערנט די קינדער איבער די ברכה פון "המוציא" האט מען שוין אויך פארשטיין געגעבן פאר די קינדער איבער די קאלירן פון די חלות, מ'האט געלערנט מיט זיי אלעס איבער צוזאמשטעלן א טייג און אזוי ווייטער.

ווען עס קומט א יום טוב ווי חנוכה, ווערן די לימודים צעטיילט איבערן טאג איבער פארשידענע אספעקטן, איינער וועט דערציילן די מעשה פון די נס חנוכה, און אנדערע לערערנס וועלן שוין אינאיינעם מיט דעם אויסלערנען פארשידענע אנדערע לעבנס-סקילס ווי פייער סעיפטי, שיינע מידות וואס זענען נוגע דעם יום טוב.

"המספיק סקול" האט לעצטענס געפייערט א "מסיבת סידור" וועלכער איז אבער בעצם געווען אסאך אסאך מער ווי בלויז א מסיבה, נאר עס האט אפגעצייכנט א געוואלדיגע דערגרייכונג וואס אסאך וואלטן בכלל נישט געחלומט אז דאס איז מעגליך, אז קינדער מיט 'דאן סינדראם' האבן זיך אויסגעלערנט צו ליינען לשון הקודש פליסיג און געשמאק, און דאווענען די הייליגע תפילות מיט זייערע אייגענע כוחות!

דער "המספיק סקול" איז א פולשטנדיגע מוסד וועלכער האט זיך אריינגעל אנגעהויבן אלס דער "אלף בית צענטער", א נאך-שולע פראגראם וועלכער איז געגרינדעט געווארן מיט ארום פינף יאר צוריק. דאס עפענונג פון דעם פראגראם איז געקומען אלס רעאקציע צו דער חלום פון א היימישע טאטע און מאמע וועלכע האבן געשטרעבט אז זייער קינד מיט "דאן סינדראם" זאל האבן דעם געלעגנהייט צו לערנען מער איבער אידישקייט נאכ'ן פארברענגען אין אן אלגעמיינע שולע במשכ'ן טאג. די עלטערן האבן זיך צוזאמגעשטעלט מיט נאך פיר משפחות און דער פראגראם איז געעפנט געווארן פאר בלויז פינף קינדערלעך. פון דארט האט עס געהאלטן אין איין וואקסן מיט א געוואלדיגע הצלחה ברוך השם, מ'האט געלערנט מיט די טייערע קינדער אלף בית, קריאה, און נאך אסאך אידישקייט לימודים ווי יסודות היהדות, פרשת השבוע, ימים טובים, מידות טובות פונקט ווי יעדעס קינד אין זייער עלטער.

יעדער וואך טוט דער גאנצע שולע ארבעטן אויף א מצוה, ווי למשל "כיבוד אב ואם", און אזוי אויך אויף א "סאשעל סקיל" און א "שפראך סקיל". דער מצוה וועט איבערגעגעבן ווערן דורך דער טיטשער, אבער עס וועט אויך אריינגעברענגט ווערן און די געשריבענע מעשיות וואס זיי דארפן ליינען כדי צו פארבעסערן זייער ליינען אייגנשאפטן. אזוי אויך די שפראך און סאציאלע סקילס קומען אריין דורכאויס די גאנצע קוריקולום און סיי די צופרי און סיי די נאכמיטאג לערערנס וועלן ארבעטן אויף צו פארבעסערן די שפראך צו ניצן שיינע ווערטער, אדער סיי וואס דער וואכנטליכע ציל איז.

"מיר פראבירן אריינצולייגן די וויכטיגע קאנצעפטן און יסודות איבעראל", ערקלערט איינער פון די דיירעקטארן, "ווען מיר לערנען איבער טעמעס וואס אנבאלאנגט א קאמוניטי לעבן, וועט מען אריינמישן די מצות וואס זענען נוגע זיכערהייט, ריינקייט, מיטטיילן מיט אנדערע. פארשטייט זיך אליינס אז דער טאג הייבט זיך אן מיט דאווענען און רעדן פון השי"ת און אידישקייט דורכאויס דעם טאג. אזוי אויך די עקסערסייז לידער ענטהאלטן ווערטער איבער דאנקען דעם אייבערשטן פאר די גוטע זאכן וואס מ'האט.

ווי געזאגט ווערט א חלק פון דעם טאג באשטימט אויסצולערנען די קינדער א' ב' און עברי, און נאך א פולע יאר פון לימודים האט מען דערגרייכט דעם גרויסן מאמענט און עס איז געפראוועט געווארן א גרויסארטיגע "מסיבת סידור", ביים מעמד האט יעדעס קינד באקומען זיין אייגענע הערליכע סידור וואו זיי וועלן בעז"ה קענען

דער פראגראם, וועלכער איז אריינגעל געווען בלויז עטליכע שעה א טאג איז היינט צו טאגס בעז"ה פארוואנדלט געווארן אין א פולשטענדיגע גאנץ-טאג'יגע מוסד וואו מ'האט אהערגעשטעלט פאר די לעכטיגע קינדער א פולשטענדיגע "סדר הלימוד" פון אידישע לימודים און אקטיוויטעטן אויף א געשמאקן און היימישן אופן, און עס ווערט געלייגט א שטארקן דגוש אריינצולייגן אין די קינדער א געשמאק און א שמחה אין אידישקייט און מ'בארייכערט זייער ידיעות איבער אלעס וואס אנבאלאנגט צו אידישקייט, פארשטייט זיך אליינס אז מ'האט נישט פארגעסן פון דעם ארגינעלן ציל פון דעם פראגראם און א שטארקן געוויכט ווערט נאך אלס געלייגט אויסצולערנען די קינדער "קריאה" אז זיי זאלן קענען דאווענען און לערנען לויט זייערע כוחות און פארשטאנד. אין "המספיק שולע", ווערן די לימודים איבערגעגעבן פאר די קינדער אויף אלע ערליי שטאפלען צוגעפאסט לויט די געברויכן פון יעדן יחיד כדי זיכער צו מאכן אז יעדער

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן



Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.



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

צוואנציגסטער שבת המספיק

09 זייט >

להחיות נפש כל חי.

דא און דארט האט מען געזעהן קליינע גרופעס זיצן צוזאמען און זינגען זמירות, אויף אנדערע טישן האבן זיך די גרופעס דוקא געהאלטן שטיל און גערעדט מער צווישן זיך איבער די גרויסע קניינים וואס האבן דא איינגעהאנדלט.

אבער באלד איז דער ציבור צוריק אריין אין בית המדרש וואו מען האט געזונגען זמירות אינאיינעם און דערנאך געהערט ווארימע, הארציגע דיבורים פונעם מגיד מישרים, הרה"ג ר' יוסף חיים גרינוואלד שליט"א, וועלכער האט מיט א קול געשטיקט פון געוויין אנגעהויבן רעדן פון טיעפן הארצן: אתיתי לחנוך בלב קרוע ומורתח, בקש רחמים כעני בפתח. ממש ווי אן עני שטיי איך דא און איך ציטער זיך צו עפענען דאס מויל. ווער בין איך טאקע און ווי קען איך אפילו עפענען דאס מויל נאך די מורא'דיגע זאכן וואס איך האב אלס געהערט דא דורכאויס דעם שבת. פארט אבער האט מען מיך געבעטן און איך בין א מצווה ועומד, מוז איך דאך רעדן.

דער מגיד האט ארום גערעדט באריכות, אנהייבנדיג מיט דעם פסוק אין תהלים, משכיל לדוד בהיותו במערה תפילה. ווען דוד המלך איז געזעצן אין דעם מערה און געציטערט פאר זיין לעבן, מיט וואס האט ער זיך מחזק געווען? קולי אל ה' אזעק קולי אל השם אתחנן. אשפוך לפניו שיחי צרתי לפניו אגיד. מיט אזעלכע ווארימע געזאנגען האט דוד המלך זיך מחזק געווען. לאמיר זיך אויך מחזק זיין דורך זינגען און שרייען צוזאמען צום אויבערשטן.

פאר א לאנגע וויילע האט דער מגיד געהאלטן דעם עולם געשפאנט, מיט די דברי התעוררות והתעלות און מיט זמירות שירות ושתבחות למלך קל חי. קיינער האט נישט געוואלט עס זאל זיך ענדיגן, מען האט זיך געוואונטשן אז דער זייער זאל כאטש שטיין בלייבן אויף אפאר שעה.

אין די זעלבע צייט האט פאר די פרויען אויפגעטרעטן רביצין שושנה קעי, וועלכע האט דערציילט אירע איבערלעבענישן מיט איר אויטיסטיק קינד, וואס זי האט געמינט אז עס איז א בושא און עס געוואלט באהאלטן פון די וועלט. פאר יארן איז דאס קינד געווען באהאלטן, ביז עס האט זיך ארויסגעבראכן איין טאג און ארויס אין גאס ווען אלע שכנים זענען געווארן געווארן פון איר גרויסן סוד.

שפעטער איז אירס א קינד פאראליזירט געווארן, און דאס אלעס איז געווען ווען זי האט געוואוינט אין א שטאט אן קיין שום קרובים און באקאנטע און נישט געהאט קיין שום הילף און קיין שום מיטגעפיהל. אבער פון די אלע שוועריגקייטן האט זיך זיך דערהויבן און זיך געשטארקט, און זיך אויסגעלערנט וויאזוי זיך אן עצה צו געבן.

המבדיל בין קודש לחול

דערנאך איז געקומען מעריב און נאכדעם הבדלה, וועלכע איז, ווי שטענדיג, באגלייט געווארן פון א סעריע הערליכע, פאסיגע ניגונים, דורך די שירה כאר, וועלכע האבן, ווי דאס גאנצע שבת, מהנה געווען דעם עולם און זיי אריינגעברענגט אין די הויכע ספערן, אויפהייבנדיג די גייסטן און די געמיטער מיט זייערע הארציגע געזאנגען.

שפעטער איז געווען א ספעציעלע פראגראם מיט ר' משה קליין, איבער זיינע נסיעות ארום די

וועלט. דאס מאל האט ער מיטגענומען דעם עולם אויף א נסיעה קיין עטיאפיע, וועלכע איז געווען א באזונדער באלערנדער פראגראם, קענענדיג גיין אויף א נסיעה צו יענעם עק וועלט, בשעת מען זיצט דא אינעם האטעל.

ביי מלוה מלכה האט ר' מאיר מרדכי דערציילט ווי ער האט זיך, במשך דעם שבת באקענט מיט איינעם א אינגערמאן, און ווען ער האט יענעם געפרעגט צו ער האט אויך א המספיק קינד, האט יענער געענטפערט, ליידער נישט. נאכ'ן הערן די הייליגע דיבורים פון ר' יוסף חיים, הערנדיג די געוואלדיגע זכ"י וואס די עלטערן האבן, שפיר איך זיך ווי א נעבעך, אז איך האב נישט די זכ"י, איך בין נאר דא ווייל איך בין טייל פון די המספיק שטאב.

דערנאך האט מען געהערט פון ר' הערשל ווערטהיימער הי"ו, דירעקטאר פון המספיק אוו קינגס קאונטי, וועלכער האט זיך געעפנט דאס הארץ און דערציילט זיינע זכרונות איבער דעם גרינדונג און שאפונג פון המספיק דורך זיין פאטער, ווען ער האט געהאט א קינד מיט ספעציעלע געברויכן, וועלכער איז ליידער אוועק פון דער וועלט. אבער דאס האט אים געברענגט צום הכרה וויפיל מען דארף טון צו העלפן די קינדער און זייערע עלטערן.

ר' הערשל האט שטארק ארויסגעברענגט די ריינקייט פון די נשמות פון די קינדער, זייער תמימות, זייער אמת'ע אמונה פשוטה, ווי גרויס זיי זענען און אויף וואספארא הויכע מדריגה זיי געפונען זיך. אפילו פאר אונז, געווענליכע מענטשן איז זייער שווער צוצוקומען צו אזא הויכע מדריגה ווי זיי זענען אסאך מאל.

דערנאך האט מען געהאט דעם געלעגנהייט צו הערן פון די באקאנטע סגל חבורה, די צוויי שותפים פון דעם גאר פאפולערן ליל ששי פראגראם, שמעלצער און דרעזנער, און צו זיי האט זיך צוגעשטעלט ר' שמעון יואל קליין, וועלכע האבן אינאיינעם אינטערגעהאלטן דעם ציבור פאר א לענגערע וויילע.

געשלאסן דעם אווענט האבן די צוויי באקאנטע משמחי אלוקים ואנשים, ר' יואל לעבאוויטש און דער חאצאצקער רבי שליט"א, וועלכע האבן משמח געווען דעם עולם ביז אין די שפעטע שעה'ן.

זיבן יאר

מוצאי שבת קומט צו לויפן צו מרת קטינא א מאמע, אז איר קינד שפייזט זיך דורך א 'פידדינג טוב' (feeding tube), אזא ספעציעלע רער

וואס גייט אריין גראד אין דעם מאגן און טראגט אריין גראד אהין דאס עסן, וויבאלד דאס קינד קען נישט עסן געהעריג. אזא רער לייגט מען אריין דורך אן אפעראציע, אין וועלכען מען פלאנצט איין אזא קנעפל אין דעם בויך פונעם קינד, און דורך דעם קנעפל גייט דורך די רער. אויב פאלט חלילה ארויס אזא קנעפל, האט מען איין שעה עס צוריק צולייגן, איידער דאס לאך מאכט זיך צו און מען מוז מאכן א פרישע אפעראציע.

און דא קומט די מאמע אז דאס קנעפל פון איר קינד איז ארויסגעפאלן און די באלון וואס האלט דאס אין פלאץ האט געפלאצט, און יעצט איז זי פארלוירן, זי ציטערט איר קינד זאל נישט דארפן חלילה נאך אן אפעראציע. מרת קטינא האט אנגעהויבן העפטיג צו זוכן א הצלה מעמבער, אדער איינעם א מומחה וואס קען דא ארויסהעלפן. אבער דערווייל האט מען קיינעם נישט געטראפן און מען פארלירט צייט.

פלוצלינג גייט דארט דורך א אינגערמאן און זעהט אז עפעס גייט פאר. אויף זיין פראגע האט מען אים דערציילט וואס עס גייט פאר. דער אינגערמאן האט קוים געענדיגט הערן וואס האט פאסירט און ער לויפט ארויס צו זיין קאר און ביז געציילטע מינוטן איז ער געווען צוריק מיט א קנעפל. אויף יעדנס וואונדער פון וואו דאס קומט צו אים, דערציילט ער אז מיט יארן צוריק האט ער געהאט א קינד וואס האט זיך געשפייזט אויף אזא רער, און ב"ה אז דאס קינד איז היינט געזונט. דער קנעפל



די ריין געדעקטע טישן ביי מלוה מלכה



די חברים פונעם באקאנטן שירה כאר, אנגעפירט דורך דעם באגאבטן ר' שרגא פייזל גאלד נ"י, ביים מהנה זיין דעם עולם



דער פיל קעפיגער ציבור ביים מלוה מלכה, אויסהערנדיג די פייערדיגע דרשות - אין די ראמען, פון רעכטס צו לינקס, ר' הערשל ווערטהיימער, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אוו קינגס קאונטי, הרה"ג ר' אברהם מרדכי מלאך שליט"א, משמח אלוקים ואנשים ר' וועלוול פעלדמאן נ"י

המספיק פאן-קעיר גאזעט



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

נוי טובה

דאנקבארע פאמיליע שענקט נארהאפטיגע "מיטאג" פאר די גאנצע "המספיק האום-קעיר" שטאב אלס הכרת הטוב פאר זייער הילף מיט זייער באליבטע מאמע

אגענטור'ס סי-די-פעפ פראגראם ערלויבט פאר די קינדער און נאנטע צו נעמען "שיפטס" ביי זייער באבע אין שטוב און אנגיין ווייטער מיט זייער לעבן און נאך באקומען באצאלט; פאמיליע באדאנקט זיך הארציג

פאר דעם אגענטור. א טאכטער האט אריינגערופן צום אגענטור א טאג בעפאר אנצוזאגן איבער דעם איבעראשונג וואס ווערט צוגעגרייט און זיך נאכפרייגן אויף א היימישע פיצא געשעפט מיט א פארלעסליכע הכשר וואוסנדיג אז זייענדיג א אידישע אגענטור וועלן זיי בלויז וועלן עסן פון א היימישע געשעפט. ביים שמועס האט זי זיך עטליכע מאל אויסגערוקט איר דאנקבארקייט איבער די אראנזשירונגען וואס זענען געמאכט געווארן פאר איר מאמע, באטאנענדיג עטליכע מאל ווי שטארק דער פאמיליע האט געשפירט אז המספיק האום-קעיר איז דא פאר זיי מיטן גאנצן הארץ זיכער צו מאכן אז אלעס ארבעט זיך אויס אויפן בעסטן וועג לטובת איר אלטע מוטער. פארשטייט זיך אליינס אז דער עפיוזאד האט געברענגט א געוואלדיגער "קידוש השם" וואס דאס איז דאך איינער פון די הויפט מאטיוון פון "המספיק" צו צייגן פאר דער וועלט אז מ'שענקט דעם בעסטן קעיר פאר יעדן מענטש וואס שטרעקט אויס א האנט פאר הילף.

בלויז איין וואך האט מרת יאגודעאוון און דער שטאב מסדר געווען אלע דאקומענטאציעס וואס דער פאמיליע האט געדארפט אויספילן כדי צו ווערן רעגיסטרירטע המספיק האום קעיר ארבייטערס. "דער סי-די-פעפ (CDPAP) פראגראם איז זייער בויגזאם און יעדער קען עס צופאסן לויט די אייגענע באקוועמליכקייטן", זאגט מרת יאגודעאוון. "מ'קען זיך אליינס אויסשטעלן דעם סדר היום, וועלכע שעות זיי ווילן דינען". צווישן די פיר באקאנטע צו די פאמיליע האט מען אויסגעשטעלט אז איינער געפינט זיך ביי די באבע צווישן 9:00 צופרי און 12:00 מיטאג, דער צווייטער איז דארט פון 12:00 מיטאג ביז 8:00 ביינאכט, דער דריטער דעקט דעם איבערנאכט שיפט, און דער פערטער ערפילט די פארבליבענע שעות. די משפחה שפירט זיך גאר דאנקבאר פאר המספיק האום קעיר פאר דאס אלעס אזוי גוט אראנזשירן, און אלס צייכן פון שעצונג האבן זיי אריבערגעשיקט צו די המספיק האום קעיר'ס אפיס א געשמאקע מיטאג באגלייט מיט א נאטיץ מיט ווארימע דאנק ווערטער

פאמיליעס, האבן זיך געמוטשעט צו קענען אנגיין מיט זייער אייגענע טאג טעגליכע לעבן, און אין די זעלבע צייט זיך אפגעבן מיט זייער באליבטע מאמע. (יא יא, די אומ-מוטיגע מחשבות וואס קומען ארויף אין קאפ ווען מ'וויל נישט איבערלאזן די עלטערע מוטער אליינס, אבער מ'דארף אויך גיין אין ארבעט...) מיט די צייט האט זיך די פאמיליע, אן עלטערע טאכטער און א זון, און אזוי אויך צוויי באקאנטע צו די משפחה, האבן געטוהן דאס וואס אזויפיל אנדערע משפחות טוהן אין אזא מצב, זיי נעמען "שיפטס" צו זיין ביי דעם עלטערן פרוי איר צו העלפן אנגיין מיט איר טאג טעגליכע געהילפן, אבער ווי אויסגעשמועסט איז דאס זייער שווער אנגעקומען פאר זיי. אבער איינמאל די פיר האבן זיך איינגעשריבן אלס "פערזענליכע געהילפן" פאר זייער מאמע אונטער המספיק האום-קעיר'ס סי-די-פעפ (CDPAP) פראגראם, האבן זיי געקענט ווייטער אנהאלטן זייערע שיפטס און באקומען באצאלט אויף דעם פארדינענדיג נישט נאר ווען זיי זענען נישט ביי איר, נאך אויך אין די צייט וואס זיי פארברענגען אינאיינעם מיט איר. יעצט איז פארשטענדליך פארוואס אזא משפחה האט זיך געשפירט אזוי דאנקבאר פאר המספיק'ס האום קעיר פראגראם וואס האבן זיך אריינגעלייגט דאס אלעס צו אראנזשירן מיט א געוואלדיגע פראפעסיאנאליזם, רעספעקט און איידלקייט, ובפרט דורך די המספיק האום-קעיר'ס רעקרוטירונג און אנבארדינג סופערווייזערס מרת שושנה יאגודעאוון. אין

"איך קען זיך אפגעבן מיט זייד'ן און באקומען באצאלט!" אט אזוי האט זיך געליינט איינער פון די אנאנסן פון די המספיק האום-קעיר'ס עיד פראגראם, וועלכע טוט מוטיגן קינדער און אייניקלעך פון עלטערע זידעס און באבעס, אדער נאנטע צו עלטערע מענטשן זיך אנצושליסן און דעם פראגראם צו קענען דינען אלס לעגאלע געהילפן פאר די עלטערע און באקומען באצאלט פאר די שעות וואס מ'געפינט זיך ביי זיי. דער המספיק האום קעיר'ס קאנסומער דיירעקטעד פערסאנעל עיד פראגראם - סי-די-פעפ (CDPAP) סערוויט נישט נאר דעם היימישן אידיש-רעדנדע ציבור, נאר אויך דעם אלגעמיינעם פאלק, וואס דאס האט צוגעברענגט אז א דרום-מזרח אזיאנע פאמיליע וועלכע וואוינט אין א סובארב אין ראקלאנד קאונטי זאל דינען אלס א פאסיגע ביישפיל פון אן המספיק האום-קעיר'ס - סי-די-פעפ (CDPAP) מעכאניזם וועלכער האט זיך אויסגעארבעט אויפן בעסטן אופן וואס איז נאר שייך צו די פולסטע צופרידנהייט סיי פון דעם פאציענט און סיי פון די פאמיליע... זייער באליבטע עלטערע באבע, אדער ווי זי ווערט גערופן א "מאטריארטש", איז געבוירן געווארן אין יאר 1930 און איז 92 יאר אלט האט געדארפט צוקומען צו 24/7 פולשטענדיג קעיר אין איר היים זייענדיג אן עלטערע פרוי וואס קען זיך שוין נישט אליינס באדינען און איז אין א כסדר'דיגע ריזיקע פון פאלן און זיך שעדיגן וואס דאס פאדערט אז מ'זאל זיין מיט איר 24 שעה רונדע דעם זייגער. איר פאמיליע, גענוי ווי פולע אנדערע

זומער אלערגיעס איז בכלל נישט קיין קינדער שפיל פאר עלטערע מענטשן

אנווייזונגען וויאזוי זיך אויסצוהיטן דערפון, און וואס צו טון דערוועגן

האט באשאפן דעם מענטש מיט אן אימיון סיסטעם. דער אימיון סיסטעם איז דער אינערליכער שומר פון דעם מענטש. ווען עס קומט אריין אין דעם קערפער עפעס וואס געהערט נישט דארט און קען איר שעדיגן, איז עס דער תפקיד פון דעם אימיון סיסטעם עס אומשעדליך צו מאכן. אלזא, ווען דער זומער קומט אן ברענגען די פרישע געוואוקסן אן אזא זאך וואס הייסט פאלען. דאס איז אזעלכע פיצניקע שטויבלעך וואס מען קען נישט זעהן. אבער זייט 24

דער זומער איז דא, און מיט אים קומען מיט די זומער אלערגיעס. עפעס וואס קיינער האט נישט ליב, אבער פאר עלטערע מענטשן קען עס זיין פיל ערגער ווי סתם די ווייטאגן און אומבאקוועמליכקייט דערפון. ביי עלטערע מענטשן קען עס ברענגען נאך פילע ערגערע פראבלעמען, און דעריבער איז זייער וויכטיג צו וויסן און פארשטיין וואס צו טון דערוועגן. לאמיר אלזא אביסל צונעמען דא דעם ענין. צוערשט לאמיר פארשטיין וואס אזאנס איז דאס אן אלערגיע? דער אויבערשטער

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



וויסנשאפטלער באטראכטן אייגנארטיגע לעזונג פאר 'אפיאד' עפידעמיע

מינאסאטע - די פאראייניגטע שטאטן מוטשעט זיך מיט אן 'אפיאד' עפידעמיע וועלכע קאסט צענדליגע טויזנטער לעבנס יערליך, און האט שוין געקאסט א שאצונג פון איבער א מיליאן קרבנות אין די פאראייניגטע שטאטן אליין. א יאר צוריק האט די 'צענטער פאר דיזיז קאנטראל' אין וואשינגטאן דאס דערקלערט אלס א נאציאנאלע עמערדזשענסי און די פערדעראלע רעגירונג און לאקאלע מוניציפאליטעטן האבן פארשידענע פראגראמען צו העלפן דערמיט, אבער מיט שוואכע רעזולטאטן.

דער פראבלעם האט זיך אנגעהויבן אין די ניינציגער יארן ווען דראג פירמעס האבן אנגעהויבן שטופן דאקטוירים צו פארשרייבן 'אפיאד' מעדיצינען פאר פאציענטן מיט ווייטאגן, טראצדעם וואס מען האט געוואוסט אז דאס קומט מיט א שטארקע סכנה פון אנטוויקלן א צוגעבינדנקייט און פאציענטן קענען זיך נישט אפגעוואוינען דערפון אויך נאכדעם וואס זיי דארפן דאס מער נישט צוליב די ווייטאג, אבער די קערפער פאדערט מער און מער דערפון.

וואס פאסירט איז אז ווי מער מען נעמט אלס ווייניגער איז דער עפעקט, און דאס ברענגט דערצו אז מען דארף העכערן די דאזע און פילע קומען ליידער אן צו א מצב אז זיי נעמען גאר הויכע דאזעס וועלכע זענען פאטאל און דאס קאסט זיי דאס לעבן, און אזוי אויך ווערן פילע אזוי צוגעבינדן דערצו אז זיי ווכן דאס אויף די שווארצע מארקעט און דאס רואנירטי זייער לעבן, זיי קענען נישט ארבעטן און פונקציאנירן געהעריג.

אצינד האבן פארשער אינעם 'יוניווערסיטי אוו מינאסאטע' געקריגן א דרייסיג מיליאן דאלערדיגע 'גרענט' פון די פערדעראלע רעגירונג צו פינאנצירן אן ארגינעלע און מעגליך עפעקטיווע לעזונג צו דעם פראבלעם דורך טרענירן דעם קערפער צו באטראכטן 'אפיאד' סובסטאנצן אלס פרעמדע אריינדרינגער און דאס באקעמפן.

די פארשער פירן יעצט דורך א קלינישע פראבע מיט א מעטאד אין וועלכע מען טשעפעט צו א פרעמדע סובסטאנץ צו אן אפיאד סובסטאנץ צו טרענירן דעם אימיון סיסטעם צו אפשטיסן אפיאדס, אבער פארשער זענען דערווייל סקעפטיש אויב דאס קען ערייכט ווערן אין די נאנטע צוקונפט. ★

אביעקטן - אויף צו אנטוויקלען א נייע סארט 'אימיונא-סופרעסאנט' וועלכע עפעקטירט נאר דער געצילטער חלק פונעם קערפער, אין דעם פאל די פענקריס, דורך נוצן קליינע 'קעריערס' וועלכע עפעקטירן בלויז די פענקריס און באשיצן די אינסולין צעלן.

דער זעלבער טעכנאלאגיע קען האפנטליך אנטוויקלט ווערן אויך פאר אנדערע סארטן אויטא-אימיון מחלות און דאס איז דעריבער א גאר שטארקע דערגרייכונג פאר מעדיצין אין אלגעמיין, און די פארשער זאגן אז ערשטע קלינישע פראבעס מיט בעלי חיים צייגן גאר פאזיטיווע צייכנס און עס קען עפענען א נייע עפאכע אין באהאנדלען דייעביטיס. ★

שטודיע צייגט אז אור-אלטע רפואה איז מערסט-עפעקטיוו אין באהאנדלן 'גאוט'

אז 'באנקעס' - אדער 'הקזת הדם' אין לשון הקודש - דער אור-אלטער רפואה פון ארויסנעמען אסאך בלוט, איז אייגענטליך מער עפעקטיוו ווי פילע פון די מעדיצינען פאר ליינדע פון 'גאוט'. די שטודיעס וועלכע זענען איבערגעקוקט געווארן דורך פארשער אינעם 'סישואן מעדיקל צענטער' אין כינע צייגן אז עס איז מיט 37% מער עפעקטיוו ווי די פאפולארע 'קאלשיקין' מעדיצין וואס ווערט גענוצט אין רוב פעלער פון גאוט, און די געפינסן זענען איבערגעקוקט געווארן דורך פארשער אין ענגלאנד וועלכע האבן דאס באשטעטיגט, מער פון דעם שטעלט זיך ארויס אז עס העלפט אויך מיט לינדערן די שמערצן וואס גאוט ברענגט מיט זיך. פארשטייט זיך אז דאס דארף געטון ווערן מיט דאקטוירישע באראטונג און אויפזיכט פאר די בעסטע רעזולטאטן. ★

וואס ווערט פארהארטעוועט אינעם קערפער און ברענגט אנטציונגען. 'יוריק עסיד' איז א באשטאנדטייל וואס ווערט פראדוצירט ווען דער קערפער פארדייט 'פירינס' וועלכע איז א סובסטאנץ וואס געפונט זיך אין אסאך עסנווארג, א שטייגער ווי פיש און פלייש און ספעציעל אין אלקאהל.

די באהאנדלונג פון 'גאוט' איז צו רעדוצירן די צאל 'פירינס' און מעדיצינען וועלכע פארמיידן די אנוואמלונג פון 'יוריק עסיד' און נאך, אבער די אלע מעדיצינען קענען קומען מיט 'סייד עפעקטס' און זענען נישט אלעמאל עפעקטיוו, דעריבער איז א נייע שטודיע איבער אן איבעראשנדע רפואה גאר אינטרעסאנט און מעגליך גוטע נייעס פאר די וועלכע לידן דערויף. פארשער אין כינע האבן איבערגעקוקט הונדערטער שטודיעס און געקומען צום אויספיר

סישואן, כינע - 'גאוט' איז א שווערע צושטאנד, א סארט ארטריטיס וועלכע ברענגט שווערע געשווילעכץ און ווייטאג אין די ביינער. עס מאכט זיך דאס מערסטע אין די פוס און ספעציעל אין די פינגער פון די פוס וויבאלד זיי זענען די ווייטסטע פונעם הארץ און דעריבער קומט דער בלוט צירקולאציע נישט אן אזוי גוט צו דעם ארט.

אין די לעצטע יארן זעט מען א שטארקע אויפשטייג אין די צאל ליינדע מיט מיליאנען אמעריקאנער וועלכע זענען דיאגנאזירט מיט דעם צושטאנד, אבער ווען עס קומט צו באהאנדלונג זענען דערווייל דא גאר באגרעניצטע לעזונגען און רוב פון די מעדיצינען באהאנדלען בלויז די סימפטאמען און נישט די שורש פונעם פראבלעם. דער צושטאנד נעמט זיך פון אן אנוואמלונג פון א סובסטאנץ וואס רופט זיך 'יוריק עסיד'

שטארקע האפענונג פאר 'טייפ 1 דייעביטיס' ליידנדע מיט נייע 'נענא-טעראפי' טעכנאלאגיע

דעם קערפער און באטראכט געזונטע הארמאנען אלס פרעמדע אריינדרינגער, און דעריבער איז דאס גאר שווער צו באהאנדלען. איינע פון די באהאנדלונגס מעטאדן וואס מען האט פרובירט מיט 'טייפ 1 דייעביטיס' איז צו איבערפלאנצן געזונטע 'אינסולין פראדוקציע' צעלן צו די פענקריס, אבער דער פראבלעם איז אז דער אימיון סיסטעם אטאקירט אויך די נייע צעלן, און דעריבער פעלט זיך אויס צו געבן 'אימיונא-סופרעסאנט' - דאס הייסט מעדיצינען וועלכע שוואכן אפ דעם אימיון סיסטעם. 'אימיונא-סופרעסענט' נעמט אריין אין זיך פארשידענע סארטן באהאנדלונגען, אריינגערעכנט 'כעמאטעראפי' וואס טוט אגרעסיוו באקעמפן דעם קערפער, און דער פראבלעם דערפון איז אז מען בלייבט כמעט גענצליך אומבאשיצט ווען דער קערפער דארף האבן דעם אימיון סיסטעם איר צו באשיצן פון געפארן און מחלות.

פארשער אינעם 'נארט-וועסטערן אוניווערסיטעט' זענען אויפגעקומען מיט א וועג פון נוצן 'נענא-טעכנאלאגיע' - דאס הייסט די טעכנאלאגיע פון איינשרינקען גרעסערע מעכינאציעס אין מיקראסקאפישע



דער קאמפוס פון נארטוועסטערן אוניווערסיטעט אין אילינוי, וואו פארשער האבן אנטוויקלט א נייער סארט היילונג פאר טייפ 1 דייעביטיס - אינעם ראם: דער נענא טעכנאלאגישער צעל.

דארף כסדר איינשריפן אינסולין דאס צו קאנטראלירן, א זאך וואס ברענגט מיט זיך אומאנגענעמליכקייטן און שוועריגקייטן. דער פראבלעם מיט אזעלכע מחלות וואס זענען אויטא-אימיון פראבלעמען איז אז דער אייגענער אימיון סיסטעם - וואס דארף נארמאל באשיצן דעם קערפער - אטאקירט

אילינוי - טייפ 1 דייעביטיס איז אן אויטא-אימיון דיזיז, וואס איז גורם אז דער אימיון סיסטעם אטאקירט די צעלן אין די פענקריס וועלכע פראדוצירן 'אינסולין' - דער הארמאן וואס רעגולירט די צוקער שטאפלן, און אזוי ארום קענען די צוקער שטאפלן שטייגן אן קיין באלאנס, און מען

רפואה יארצייטן

חודש אב



די מצבה פון די רביצין פון הרה"ק מהר"ם בנעט (רעכטס) און זיין טאכטער (לינקס)



מצבת קבורת קדשו פון הרה"ק מהר"ם בנעט, אינעם אידישן בית עולם אין ניקלשבורג

דאס איז א טויטער געקומען פון יענע וועלט... און דער גביר אין טאקא, איבריג צו זאגן אז ביז'ן יאר איז ער אויפגעראכטן געווארן מיט א לעכטיג קינד ווי דער צדיק האט פארשפראכן. **רבי אשר בן רבי אהרן פערלאוו זצ"ל, ט"ו מנחם אב תרל"ג**

כא אב

הרה"ק רבי חיים בריסקער זי"ע

אינמאל האט דער בריסקער רב באקומען שווערע קאפ ווייטאגן. ער האט נישט געוואלט גיין צום דאקטאר, אבער ווען די יסורים זענען געווארן גאר שווער האט מען אנגעהויבן אנפרעגן ביי דאקטוירים, און אלע האבן געזאגט אז זיי זענען גארנישט. ענדליך איז מען אנגעקומען צו א גרויסן דאקטאר וועלכער האט גוט אויסגעפארשט אלעס איבער די קאפ ווייטאג, און דאן האט ער אויסגעפירט אז ער קען גארנישט זעהן אויבנאויף.

דער דאקטאר האט פארגעשלאגן צו גיין אין שטוב פון גרויסן גאון און דארט זעהן אלעס ווי ער פירט זיך פון צופרי ביז אויפדערנאכט, אפשר דאן וועט ער טרעפן וואס ברענגט די שווערע יסורים. דער בריסקער רב האט מסכים געווען.

דער דאקטאר איז אנגעקומען גאנץ פרי, און מיטגעהאלטן די גאנצע התנהגות פונעם הייליגן גאון.

נאך תפילת שחרית האט דער דאקטאר געזען ווי רבי חיים שטעלט זיך ביים וואנט און פארמאכט די אויגן מיט גאר טיפע דביקות און גיעה. דער בריסקער רב איז אזוי געשטאנען א האלבע שעה, שטארק איינגעדרוקט מיט'ן קאפ צום וואנט, און דער דאקטאר האט פארשטאנען אז פון דעם קומט די קאפ-ווייטאג. צום ענדע פון די האלבע שעה האט זיך רבי חיים געגרייט צו גיין ווייטער ווי גארנישט וואלט געווען, האט דער דאקטאר זייט 22

הכנסת אורחים, צווישן אלע בעטלער און ארעמעלייט, און פרובירט זיך אראפצולייגן עטוואס אויסרוען פונעם לאנגען שווערן וועג. זיינע יסורים האבן אים אבער נישט געלאזט שלאפן און דער געפילדער און שמוץ האבן אויך נישט געהאלפן. אינמיטן נאכט איז אנגעקומען דער ראש הקהל פון טאקאי און געפרעגט אויב א פרישער גאסט איז היינט אנגעקומען. ווען מען האט אים צוגעפירט צום יונגערמאן, האט אים דער גביר געפרעגט, פון וואו קומסטו, ווען ער האט געענטפערט אז פון פוילן און אז ער איז א חסיד פון יונגען סטאלינער רבי'ן, האבן זיך ביים גביר אנגעהויבן טרייסלען הענט און פיס. ער האט אים באלד אהיימגענומען מיט זיין פרעכטיגע קארעטע, פריש אפגעבאדן, געגעבן א נארהאפטיגע סעודה און דערנאך קווארטירט אין א הערליכן לופטיגן צימער.

די קומענדיגע חדשים האט דער גביר געשפענדעט א מאיאנטעק מיט געלט אים צו נעמען צו די ארטיגע פראפעסארן, געבן צו עסן טרויבן, גענומען שפאצירן און געטון אלעס אין דער וועלט, ביז בניסי נסים איז דער חסיד געווארן גענצליך געזונט. דער גביר האט אינצווישן אויך הערליך אויסגעהאלטן זיין משפחה אינדערהיים און זיי כסדר געשיקט געלט און בריוון איבער זיין מצב.

ווען דער יונגערמאן האט זיך געזעגנט און באדאנקט דעם גביר מיט טרערן אין די אויגן, האט ער אים געבעטן ער זאל אים דערציילן פארוואס ער האט זיך אזוי אוועקגעגעבן פאר אים. "איך בין ליידער קינדערלאז, האט דער גביר געענטפערט. "אלע דאקטוירים האבן שוין אויפגעגעבן אויף מיר, כ'בין שוין נישט יונג, און כ'האב זיך שוין געהאט מייאש געווען פון זרע של קיימא. די נאכט וואס דו ביזט אנגעקומען איז דיין רבי מיר געקומען אין חלום און פארשפראכן אז אויב כ'וועל דיר העלפן וועל איך ביז א יאר געהאלפן ווערן מיט א קינד."

ווען דער יונגערמאן איז צוריק אנגעקומען אהיים האט אים איין טאג באמערקט דער דאקטאר אין גאס, און ער האט באלד גע'חלש'ט; וויסנדיג אז עס איז אוממעגליך דער איד זאל נאך לעבן איז ער געווען זיכער אז

יג אב

הרה"ק רבי מרדכי בנעט זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי מרדכי בנעט זי"ע איז כל ימיו געווען געזונט און שטארק מיט אלע רמ"ח איברים ושס"ה גידים, און ער האט קיינמאל נישט געדארפט זעהן מיט ברילן אד"ג. אבער פון די יונגע יארן האט ער שטענדיג געליטן אויף שווערע יסורים אין קאפ, אזא סארט קאפ-ווייטאג וואס איז אמאל געווען שוואך און אמאל שטארקער, אבער עס האט קיינמאל נישט אויפגעהערט. דעריבער זעהט מען אסאך אין זיינע תשובות ווי ער דערמאנט עטליכע מאל "מכאובי הראש".

אין די זעלבע צייט שרייבט דער גאון וצדיק, "ברוך ד' וואס האט מיר שטענדיג געגעבן די מצוה פון מקבל זיין יסורים באהבה, בשמחה וטוב לבב." און ער האט נישט געלאזט דאס זאל ח"ו שטערן זיין תורה און עבודה עד זקנה ושיבה.

רבי מרדכי בן רבי אברהם בנעט זצ"ל, מהר"ם בנעט, י"ג מנחם אב תקפ"ט

טו אב

הרה"ק דער יונגער סטאלינער רבי זי"ע

זיין ציון אין דראהביטש איז שנעל בארימט געווארן אלס תל תלפיות וואו אידן, און אפילו גוים, האבן געשטראמט אין די מאסן און מען האט דארט געזען אפענע ישועות. איין עפיזאד דערציילט דער בארימטער סטאלינער חסיד רבי יום טוב שמחה עהרליך ז"ל אויף זיינע "אידיש נחת" קאסעטעס, מיט א חסיד א יונגערמאן וועלכער איז ל"ע שווער קראנק געווארן אויף די לונגען, אזש דאקטוירים האבן שוין געהאט אויפגעגעבן אויף זיין לעבן. איין זאך קען אפשר העלפן, האבן די דאקטוירים אים געזאגט, אויב ער וועט פארן קיין טאקאי, אין אונגארן, וואו עס וואקסן די בארימטע וויין גערטנער. אויב ער וועט דארט אריינאטעמען עטליכע חדשים די פרישע לופט און עסן די פרישע טרויבן, וועט עס אפשר עפעס העלפן. דער חולה האט אבער נישט פארמאגט דאס געלט צו קענען פרובירן די עצה.

דער יונגערמאן, א חסיד פון יונגען רבי'ן, האט זיך אויסגעוויינט אויף זיין רבי'נס ציון איבער זיין לאגע, ווען פלוצים קומט צו אים א איד און זאגט אים, 'פאקט אייך איין, ווייל איך באשטעל שוין קוטשער מיט א פערד און וואגן וואס זאל דיר פירן קיין טאקאי!' פאר דער חסיד האט געקענט טראכטן און כאפן וואס גייט פאר, איז ער שוין געווען אינעם וואגן. אין טאקאי איז ער אריבער אין ארטיגן

יג אב

הרה"ק בעל מגלה עמוקות מ'קראקא זי"ע

דער הייליגער צאנזער רב זי"ע האט געזאגט אז דער כח פון הייליגן מגלה עמוקות זי"ע איז געווען אזוי גרויס, אז ווען מען האט נאר מזכיר געווען פאר אים א חולה איז יענער באלד אויסגעהיילט געווארן.

רבי נתן נטע בן רבי שלמה שפירא זצ"ל, י"ג מנחם אב ה'שצ"ג



שער בלאט פונעם ספר מגלה עמוקות על התורה



מצבת קבורת הרה"ק בעל מגלה עמוקות, אינעם אלטן ביה"ח אין קראקא

רפואה יארצייטן

חודש אב

דער בעש"ט איז געגאנגען צו זיין טאכטער די צדיקת וואס איז געלעגן אין בעט אפגעשוואכט און אין שווערע יסורים, און געפרעגט אויב זי איז בכח אראפצוקומען פון בעט און קאכן מלוה מלכה פאר'ן גרויסן רבי מאיר. "יעצט ווען מיר רעדן", האט די טאכטער געענטפערט, "שפיר איך ווי עס איז מיר בעסער געווארן!" און זי איז געגאנגען קאכן מלוה מלכה פאר'ן צדיק.



ביי יענע וואונדערליכע מלוה מלכה, ווען די צדיקת אדל ע"ה האט זוכה געווען צו א רפואה שלימה, האט זי פלוצים געהערט א קינד וויינט. אין דערנעבנדיגן צימער זענען געלעגן אין איין בעטל אירע צוויי קליינע קינדער, די שפעטערדיגע בארימטע צדיקים, הרה"ק רבי ברוך'ל מעזשיבוזשער זי"ע און הרה"ק בעל דגל מחנה אפרים זי"ע. די מוטער איז באלד אריין אויפהייבן דאס קינד וואס האט געוויינט, האט דער צווייטער אויך אנגעהויבן וויינען, האט זי אים אויך אויפגעהויבן, ווי זי שטייט אזוי מיט ביידע קינדער אין די הענט און האט זיך עטוואס דערווייטערט פון ארט, איז די וואנט נעבן בעטל איינגעפאלן און שווערע שטיינער זענען אריינגעפאלן אין בעטל וואו די קינדער זענען געלעגן קוים



דער אוהל אינעם בית החיים אין ווארשא, אין וועלכן עס ליגן דער הייליגער בית הלוי און דער הייליגער נצי"ב פון וואלאזשין - אינעם ראם, דער מצבה פון ר' חיים בריסקער



צורת קדשו פון הרה"ק בעל בית הלוי - רבי חיים הלוי סאלאווייטשיק זצ"ל, אב"ד בריסק

תמימות'דיגע, און האט זיך אנגערופן צום רב, "עס זאל סיי וואס פאסירן, אבער קיין סכנה וועט בס"ד נישט זיין!" און זי האט נישט געלאזט אפערירן.

א שטיק צייט שפעטער איז דער שוסטער געקומען צו רבי ברוך בער מיט א גוטע בשורה, אז ער האט געהאט א יונגעל למזל טוב, און ער איז געקומען מכבד זיין דעם רב מיט סנדקאות.

ווען רבי ברוך בער האט דערציילט די מעשה פאר זיינ'ס א חשובן תלמיד האט ער אויסגעפירט, "איר קענט דאך מיר שוין פאר יארן, איר האט מיך נישט געזען שיכור, קיינמאל נישט, אפילו פורים אויך נישט, ביי דעם ברית האב איך זיך אנגעשיכור'ט." ער איז געווארן מורא'דיג בשמחה, און געזאגט אז דער בריסקער רב האט אזוי אהערגעשטעלט דעם גאנצן ענין עס זאל זיין "מסירות נפש" און פון דעם זאל קומען די ישועה.

רבי חיים בן רבי יוסף דוב סאלאווייטשיק זצ"ל, בית הלוי, כ"א מנחם אב תרע"ח

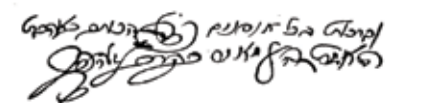
כב
אב

הרה"ק רבי מאיר הגדול פון פרעמישלאן זי"ע

איין מוצאי שבת האט דער צדיק באפוילן מען זאל איינשפאנען דעם וואגן און מיט קפיצת הדרך איז ער אנגעקומען קיין מעזשיבוזש, צום הייליגן בעש"ט זי"ע. אריינקומענדיג אין שטוב פון בעש"ט האט ר' מאיר הגדול געזאגט, "כ'בין געקומען אויף מלוה מלכה און כ'האב געברענגט א רפואה פאר אייער טאכטער אדל. אבער כ'וויל אויך מלוה מלכה א פלישיגע סעודה און דעריבער וויל איך זי זאל אליינס קאכן מלוה מלכה."



די מצבה פון ר' מאיר הגדול אינעם ביה"ח אין פרימישלאן (די אריגינעלע מקום הקבורה איז פארלוירן געווארן מיט די יארן. עטליכע יאר צוריק האט מען געטראפן די אריגינעלע מצבה פארווארפן אין דעם בית עלמין און מען האט אויפגעשטעלט א נייעם קבר ביים אריינגאנג צום בית החיים)



חתימת יד קדוש פון הרה"ק ר' מאיר הגדול זצ"ל

דיינים צו פסק'ענען שאלות אין שטאט איז דא, אבער שווערע שאלות אין הלכות פסח און הלכות אישות זאל ער נעמען אויף זיך און נישט שיקן צו אנדערע. רבי ברוך בער האט דאס אנגענומען.

ער איז אנגעקומען אין שטאט פאר פורים, און האט זיך גענומען איבער'חזר'ן הלכות פסח מיט גרויס התמדה, טראץ זיין גרויסע גאונות, צו זיין גרייט אויף סיי וועלכע שאלה. רוב שאלות אין שטאט האט ער געשיקט צו די ארטיגע דיינים און גאונים, און ער האט געקענט זיצן און לערנען בהתמדה רבה.

איין טאג קומט אריין צום רב אן ארימער שוסטער און דערציילט אז זיין פרוי איז אריין אין סכנה און דאקטוירים ווילן מאכן א געוואנטע אפעראציע וואס דארף אן ערנסטע שאלת חכם. רבי ברוך בער האט דאס אויפגענומען מיט'ן אחריות פון זיין רבי'ס אנזאג צו פסק'ענען אליינס. "און די שאלה איז שוין גארנישט קיין פשוטע", האט ער אליינס דערציילט שפעטער. ער האט לאנג עוסק געווען אין אלע פרטים פון די שאלה, ביז ער איז געקומען צו א היתר. ער האט געשריבן א תשובה צו בריסקער רב פרעגן זיין הסכמה, און "דער בורא עולם האט געהאלפן אז מיין רבי האט מסכים געווען", האט ער געזאגט אין זיין לשון, און האט גארנישט צוגעלייגט אדער אפגעפרעגט. בריסקער רב האט אבער צוגעשריבן פאר רבי ברוך בער, אז ער זאל פארליינען די תשובה פאר די פרוי, זי זאל פארשטיין דעם חומר הענין, אבער ער זאל אויספירן אז על פי הלכה איז מותר.

מיט'ן תשובה אין האנט איז רבי ברוך בער ארויס זוכן דעם שוסטער'ס הויז, און עס געפינען אין א שימלדיגן קעלער מיט גרויס ארימקייט. ער האט פארגעלייגט די תשובה, ווי בריסקער רב האט געזאגט, און אויסגעלאזט אז עפ"י דין איז די זאך מותר. די פרוי איז אבער געווען אן ערליכע און

הספד גדול
אין הכרה תהילים כתר ישראל שול, 256 טהאמפארד עוועניו בראנזוויל, וועט אָבערהאלטען ווערען אַ הספד אויפן נאָרן וצדיק הדוד
ר' חיים הלוי סאלאווייטשיק
בריסקער רב
היינט, זונטאג פ' תבא, 7 אוהר אב. דעם הספד וועט זאָגען דער בע-וואוסטער ספדן הרב הי"ד ר' אהרן שלמה באקשטיין דער רב פון שוהל. קומט אין מאסען.

א מודעה אין א ניו יארקער צייטונג וועגן א הספד אויף דעם בריסקער רב

21 י"ט

א פרעג געטאן וואס דאס איז געווען. האט דער בריסקער רב געענטפערט אז דאס איז זיין לאנגיאריגע מנהג, אין די האלבע שעה נאכ'ן דאווענען, צו חזר'ן הונדערט און פופציג בלאט גמרא אויסנווייניג.



ווען דער שווער פון הגאון רבי ברוך בער לייבאוויטש זצ"ל איז נפטר געווארן, און די רבנות שטוהל אין שטעטל קרעמענטשוג איז ליידיגעווארן, האט מען געוואלט אויפנעמען דעם איידעם אלס ממלא מקום. ער האט אבער נישט געוואלט, און איז געפארן צו זיין רבי'ן הגאון רבי חיים בריסקער פרעגן זיין עצה. האט דער בריסקער רב געזאגט, אז

רפואה יארצייטן

חודש אב

מזכיר זיין א פעטער לרפואה שלימה. דער רבי האט אריינגעקוקט אין קוויטל און געליינט דעם נאמען, 'יואל צבי בן נענא לרפואה שלימה', און געגעבן א קלאפ אויפ'ן טיש זאגנדיג, "נו..." זיי האבן נישט פארשטאנען וואס דער רבי וויל, האבן זיי איבערגעזאגט דעם נאמען. דער רבי האט אבער ווידעראמאל געזאגט, "נו..." דאן האט דער בואנעס איירעס'ער רב באמערקט אז זיי האבן זיך טועה געווען צווישן די נעמען פון צוויי באבעס, האט ער זיך אנגערופן צום רב'ן אז דער נאמען איז 'יואל צבי בן יואל'. דער רבי האט זיך צושמייכלט און געוויזן אז יעצט שטימט עס שוין און געגעבן ברכת קדשו.

ווען דער רבי איז געווען אין לאגער ביי די ביטערע מלחמה, האט א איד פארשאפט פאר'ן רב'ן אביסל האניג אויף ראש השנה. ער האט נישט געלאזט מען זאל אים באצאלן דערפאר, נאר אנשטאט דעם האט ער געבעטן אז נאכ'ן קריג זאל אים דער רבי שענקען זיין הוט אלס מתנה, און דער רבי האט מסכים געווען. דאס האט דער איד געטון מיט גרויס חכמה, ווייל אזוי האט ער אומדירעקט באקומען א הבטחה פון הייליגן רב'ן אז ער וועט געראטעוועט ווערן. אזוי איז טאקע געווען, דער איד האט איבערגעלעבט די קריג, און נאך די מלחמה האט ער איין טאג געהערט קלאפן אין טיר. דארט איז געשטאנען דעם רב'נס גבאי און געברענגט דעם הוט פאר'ן איד. דער איד האט שוין לאנג געהאט פארגעסן דערפון, ער האט נאר געוואלט איבערלעבן, אבער דער רבי האט דאס אויך געדענקט.

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

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

צו זאגן אז פון דעמאלטס האט ער מער נישט געליטן דערפון.

עס איז באקאנט די עובדא אז אלס קינד איז דער רבי זי"ע אמאל געווען ביי הרה"ק רבי מרדכי'לע נאדווערנער זי"ע, וועלכער האט אים געהייסן לערנען יעדע וואך חומש רש"י, צוזאגנדיג "אז דו וועסט פילעווען אין חומש רש"י וועסטו וויסן וואו דער אייבערשטער וואוינט. מרדכי'לע האט געקענט אסאך גרויסע מענטשן וואס האבן נישט געפילעוועט אין חומש רש"י און זיי האבן נישט געוואוסט וואו דער אייבערשטער וואוינט." און רבי מרדכי'לע האט אויסגעפירט, "אז דו וועסט לערנען חומש רש"י וועסטו זוכה זיין צו רוח הקודש".

אין גליון "זקניך ויאמרו לך" (ב' תרי"ג) ווערט די מעשה אראפגעברענגט מיט עטליכע אריגינעלע אומבאקאנטע דעטאלן בשם הרה"ח ר' אברהם דוד גליק ע"ה, און מיט'ן אויספיר אז אין יאר תשכ"ח, עטליכע וואכן נאכדעם וואס דער רבי איז נישט געזונט געווארן ליידנדיג פונעם שווערן סטראוק ל"ע, איז הרה"ק רבי מרדכי'לע געקומען צו אים אין חלום און אנגעוואונטשן אז בזכות וואס ער לערנט יעדע וואך חומש רש"י וועט ער נאך זוכה זיין צו אריכות ימים. אזוי איז געווען און מיר האבן נאך זוכה געווען צו דעם גרויסן ליכטיגקייט צווישן אונז פאר נאך ארום עלף יאר.

אויך ווערט דארט דערציילט בשם הגה"צ רבי אברהם עקשטיין שליט"א, אב"ד בואנעס איירעס, אז אין די נישט געזונטע יארן פון רב'ן איז ער אמאל געגאנגען זיך פראווען מיט א קוויטל. יענע יארן פלעגט דער עולם שטיין אין א שורה איינער אונטער'ן צווייטן און דער בואנעס איירעס'ער רב איז געשטאנען אונטער זיינע שוואגערס וועלכע זענען אריין

בלש"ק, "אז א בחור רעדט זיך אפ אז ער האט שווערע מחשבות, האב איך געוואוסט אז מען דארף אים מאכן טראכטן פון עפעס אנדערש. איך ווייס נישט צי עפעס אנדערש וואלט ער געפאלגט[?], אזא עצה האב איך געוואוסט אז ער וועט פאלגן, איך זעה אז עס האט טאקע געארבייט..."

הרה"ח ר' מנחם זאב מילער ע"ה (באקאנט אלס ר' מענדיל וואלף), מגדולי חסידי וויזשניץ, פלעגט זיך אויך מסתופף זיין בצל התומר ביים רב'ן זי"ע.

ביי א געלעגנהייט האט ר' מענדיל וואלף דערציילט פאר'ן רב'ן ז"ל א מעשה פון זיין זיידן הרה"ח המרום ר' מענדעלע טורינער זצ"ל, וועלכער איז געווען א תלמיד פון הייליגן ישמח משה זי"ע (יומא דהילולא כ"ח תמוז). איינמאל שבת כ"ח תמוז איז ר' מענדעלע געווען ביים ייטב לב זי"ע און פרייטאג צו נאכטס האט א גרויסער עולם געווארט דער רבי זאל אריינקומען צום טיש. ווען דער זייער האט זיך גערוקט און די טיר פון רב'נס צימער איז נאך אלץ פארמאכט, האט מען געבעטן ר' מענדעלע זאל אריינגיין זען וואס טוט זיך ביים ייטב לב. ווען ר' מענדעלע האט געעפנט דעם טיר האט ער געזען דעם הייליגן ישמח משה זי"ע ווי ער זיצט און לערנט מיט'ן ייטב לב... פון גרויס ציטער האט ער געגעבן א שריי: "רבי! דער רבי איז דא!"

דער רבי זי"ע פלעגט שווער גלייבן מעשיות, אבער פון ר' מענדיל וואלף האט דער רבי מקבל געווען די מעשה. יענעם יאר כ"ח תמוז האט דער רבי איבערדערציילט די מעשה ברבים זאגנדיג אז ער האט עס געהערט "פון אן איש מהימן".

ביי יענעם שמועס האט ר' מענדיל וואלף זיך מזכיר געווען פאר'ן רב'ן אז ער ליידט פון קאפ שווינדלערייען. האט זיך דער רבי אנגערופן צו אים מיט זיין זיסע שפראך: "נו, איר זענט דאך נישט קיין שווינדלער..." איבריג

עטליכע מינוט פריער. ווען דער בעש"ט האט געהערט די הויכע גערודער איז ער באלד אריבערגעקומען. ווען ער האט געזען די טאכטער שטייט מיט ביידע קינדער אין די הענט, אלע דריי געזונט און שטארק, און דערנעבן דאס בעטל אנגעפולט מיט שטיינער, האט ער געזאגט צום גרויסן ר' מאיר, "מען האט עס אייך אנטפלעקט פון הימל וויבאלד 'מגלגלין זכות ע"י זכאי', ממילא האט מען אייך אהערגעשיקט צו ראטעווען מייע קינדער. מיר האט מען דאס נישט מודיע געווען פון הימל, וויבאלד צומאל אנטפלעקט מען עס נאר פאר'ן צדיק וואס עס פעלט אויס אז דוקא ער זאל מתקן זיין א געוויסע זאך, ממילא האט איר געדארפט אהערקומען ברענגען א רפואה פאר מיין טאכטער און ראטעווען די קינדער."

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

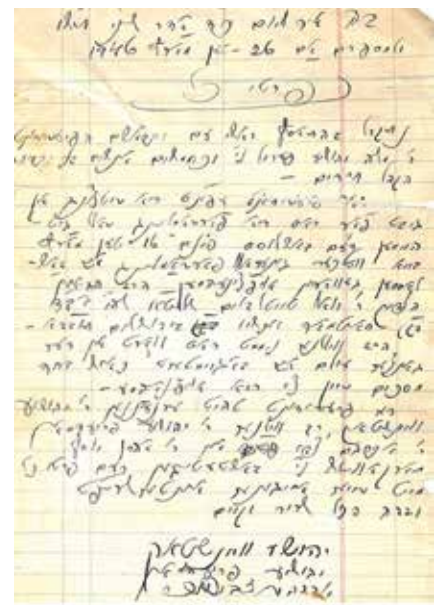
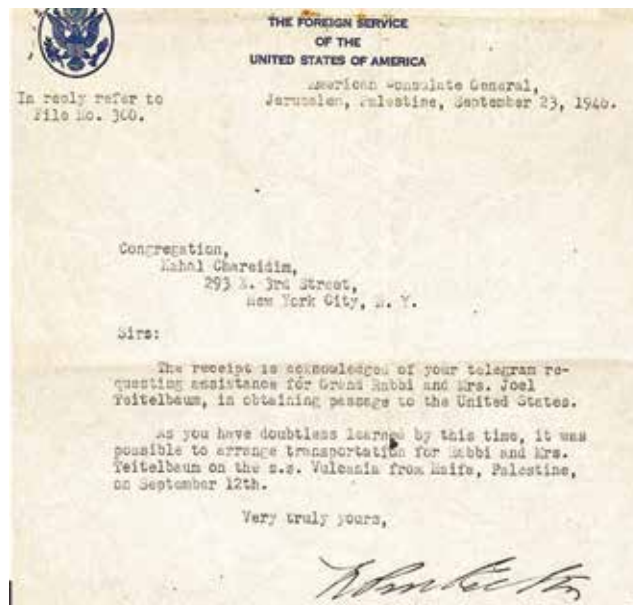
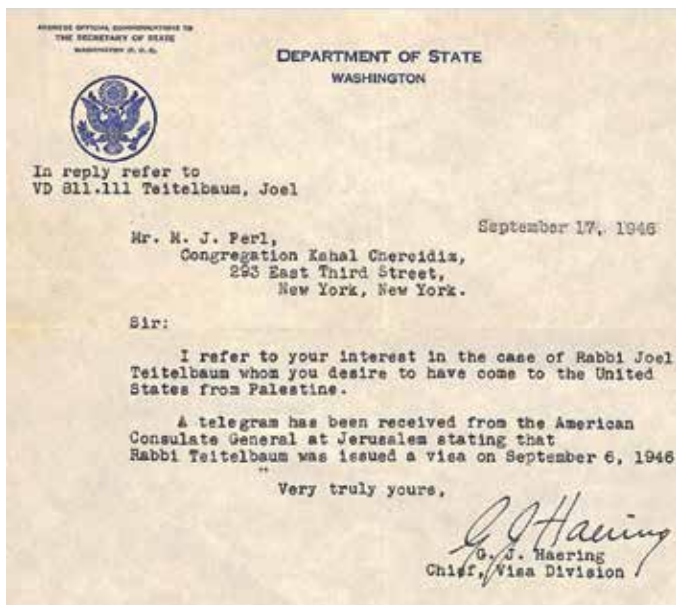
כ"ו אב

הרה"ק בעל דברי יואל מ'סאטמאר זי"ע

עס איז גאר באקאנט די מעשה וועגן א בחור פון רבי'נס ישיבה אין ארשווע, וועלכער האט געליטן פון פחדים און שווערע מחשבות, און דער רבי האט געזאגט דער בחור זאל זיך פארשטעלן זיין צורה פאר די אויגן וועט ער ניצול ווערן פון די אלע זאכן.

אבער די מעשה האט אן אויספיר, אז שפעטער האט דער רבי זי"ע געפרעגט הרה"ח ר' שלמה שו"ב גפן ז"ל וואס איז געווארן מיט יענעם בחור, האט ר' שלמה געענטפערט אז ער האט געטאן דעם רבי'נס עצה און עס האט ב"ה געהאלפן.

דער רבי ברוב ענוות קדשו האט געוואלט אוועקמאכן דעם ענין, האט ער געזאגט



(רעכטס) פראטאקאל פון קהל חרדים אין די איסט סייד, אז זיי גייען אויפנעמען הרה"ק מ'סאטמאר אלס רב פון זייער בית המדרש. דאס האט געהאלפן אין יענע צייטן באקומען א וויזע (צענטער) בריוו פונעם סטעיט דעפארטמענט אז זיי האבן געשאנקען א וויזע פאר'ן רב'ן (לינקס) א בריוו פון דעם אמעריקאנעם קאנסול אין ירושלים אז מען קען שוין אראנזשירן דעם נסיעה פאר'ן רב'ן



יהי רצון מלפני
אבינו שבשמים
שתזכו לרווח

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

הרב אלישע שמואל הורוויץ
ה"ר

פרעזידענט, באורד אוו דירעקטארט
ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישן
זוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'**
בת בנו הרב **שמעון ישראל הורוויץ** ה"ר
עב"ג החתן היקר כמר **יוסף** נ"ר
בן הרב **מנחם זאב שטערן** ה"ר

מד"ה חיים שמעון וויינבערגער
ה"ר

נאכט און שבת שטאב, קעטערין ברודערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י
נאכט און שבת שטאב, קעטערין ברודערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

מד"ה יואל הורוויץ
ה"ר

וואנאמעיקער ברודערהיים, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מד"ה מענדל שלמה ראזענפעלד
ה"ר

האום פעמעלי קעיר ליעזאן
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
זוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת אירוסים הבן
החתן היקר כמר אברהם חיים נ"י**
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **שלמה יודא טאבאק** ה"ר

מד"ה אדוני קרויס
ה"ר

זוג' החשובה תחי'
עי. איי. סערוויס קאארדינעיטער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

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

מד"ה וואלף שניטצער
ה"ר

באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
זוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת אירוסים הנכד
החתן היקר כמר יודא אליעזר נ"י**
בן חתנו מו"ה **יצחק בראך** נ"ר
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **שמואל בנימין פאלקאוויטש** ה"ר

לרגל שמחת לידת הבנה תחי'
אצל נכדו מו"ה **חיים גדלי שפיצער** ה"ר

גם לרבות חתנו מד"ה משה מענדל ווערטהיימער
ה"ר

עקזעקיוטיוו דירעקטאר, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבנה/הנכדה תחי'
אצל נכדו/בנו מו"ה **יואל ווערטהיימער** ה"ר

מד"ה טובי שרייבער
ה"ר

טראנספארטאציע קאארדינעיטער
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
זוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת אירוסים הנכדה
הכלה החשובה תחי'**
בת בנו מו"ה **זלמן לייב שרייבער** ה"ר
עב"ג החתן היקר כמר **אליקים יודא** נ"ר
בן מו"ה **דוד חנני ווייס** ה"ר

מד"ה אברהם ישעי' אייגער
ה"ר

זוג' החשובה תחי'
אינטעיק קאארדינעיטאר
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מד"ה אשר גרינוואלד
ה"ר

נאכט און שבת שטאב, אינזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
זוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., בעיקערטאון שוועסטערהיים
און נאכט און שבת שטאב אינזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

זומער אלערגיעס איז בכלל נישט קיין קינדער שפיל פאר עלטערע מענטשן

» זייט 18

דאס אטעמט מען אריין אין די לונגען, און ביי טייל מענטשן טוט דער קערפער דאס דערקענען אלס א מסוכנדיגע אריינדינגער, און דער אימיון סיסטעם גייט ארויס אין מלחמה קעגן דעם. און דאן פאסירט א אלערגישע רעאקציע. דער נאז הייבט אן רינען און עס ווערט פארשטאפט, די אויגן ווערן פארטרערט און מען קען היסן און ניסן. אבער דאס זענען די געווענליכע רעאקציעס. צומאל קענען אבער די רעאקציעס זיין מער ערנסט אויך, און עס קען אויסקוקן ווי מען האט חלילה באקומען אסטמא. און די סארט סימפטאמען זענען גאר פראבלעמאטיש פאר עלטערע מענטשן צוליב צוויי סיבות. איינס, ווייל עס מאכט ממש שווער דאס אטעמען, און צוויי, ווייל אפטמאל טוען

דאס דאקטוירים נישט ריכטיג דיאגנאזירן, און זיי נעמען עס אן אלס א סימן פון א ברייטערע, שווערע פראבלעם. דאן געבן זיי דעם מענטש נישט ריכטיגע מעדיצינען, וואס ברענגען נאר פרישע פראבלעמען. טאקע דערפאר איז זייער וויכטיג צו פארשטיין די זומער אלערגיעס. **באהאנדלען, און פארמיידן, זומער אלערגיעס ביי עלטערע מענטשן** מענטשן וואס האבן געהאט די סארט אלערגיעס במשך די יארן, ווייסן שוין געווענליך וואס דאס איז. אבער ביי פילע מענטשן באקומען זיי ערשט די אלערגיעס אויף די עלטערע יארן, פשוט ווייל אויף די עלטערע יארן ווערט דער אימיון סיסטעם צוביסלעך שוואכער, און דאן ווייסט מען נישט פונקטליך וואס דאס איז. עס איז א נייע זאך מיט וואס מען דארף זיך ספראווען. דער פראבלעם איז אבער, אז רוב אלערגיע מעדיצינען זענען נישט גוט פאר מענטשן העכער די 65, ווייל דאס קען זייער אפט פירן צו הויכע בלוט דרוק און עס קען אויך זיין א פראבלעם מיט אנדערע מעדיצינען וועלכע



מז"ה
ישראל קעטינא

הי"ד
גרופהיים מעינטענענס מענעדשער
המספיק און ראקלענד קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מז"ה
יעקב יוסף פישער

הי"ד
קעיר מענעדשער, טריי קאונטי קעיר
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסים הבת
הכלה החשובה תחי'

עב"ג החתן היקר
כמר **אברהם שמואל** נ"ו
בן מז"ה **אהרן יודא שטערן** הי"ו

מז"ה
אהרן שווארץ

הי"ד
עירמאנט גרופהיים מענעדשער
המספיק און ראקלענד קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסים הבת
הכלה החשובה תחי'

עב"ג החתן היקר
כמר **יעקב יוסף** נ"ו
בן מז"ה **אהרן פישער** הי"ו

מז"ה
יעקב מאיר וויזענפעלד

הי"ד
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסים הבת
הכלה החשובה תחי'

טשעף מארקעטינג אפיסער, המספיק און קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **קלמן** נ"ו
בן מז"ה **יוסף גוטמאן** הי"ו

מז"ה
יעקב יוסף בוכינגער

הי"ד
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסים הבת
הכלה החשובה תחי'

דעי העב סעקרעטארי, המספיק און ראקלענד קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יוסף** נ"ו
בן מז"ה **שלום חיים ראזענפעלד** הי"ו

הרב
שלמה זאבלאצקי

הי"ד
משגיח, עיטש. סי. בי. עס. סערוויסעס, המספיק און קינגס קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמר אשר זעליג נ"ו
לעול התורה והמצות

מז"ה
אברהם פישער

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
סעלף דירעקטען עייגענסי בראוקער, המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מז"ה
לייבל פעדער

הי"ד
דירעקטער, סי. דאבעלוי. עיטש. סי. בי. עס., המספיק און קינגס
קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר שמעון נ"ו

מז"ה
יושע גליק

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
בוקיער, המספיק און ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מז"ה
אלימלך פריעד

הי"ד
קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק און ארענדזש קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמר יוסף נ"ו
לעול התורה והמצות

מז"ה
אהרן גרינפעלד

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
יומען ריסארסעס קאארדינעטער
המספיק און ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

זומער אלערגיעס איז בכלל נישט קיין קינדער שפיל פאר עלטערע מענטשן

» זייט 24

מען נעמט.

וואס קען מען טון? דאס בעסטע איז צו פרובירן עס פארמיידן. די וועג דאס צו טון איז מיט צוויי מהלכים. איינס; אכט געבן אויף דעם ארום, דעם אטמאספערע אין וועלכן מען געפונט זיך, און צוויי; שטארקן דעם אימיון סיסטעם:

1. האלט אייער שטוב ריין פון שטויב. אויב וואס איר קארפעט, מאכט זיכער עס צו רייניגן מיט א וועקיום קלינער לפחות איין מאל א וואך.
2. אפענע פענסטער לאזן אריינקומען די שטויב אין שטוב. האלט די פענסטערס פארמאכט און נוצט אן עירקאנדישן אפצוקילן דעם שטוב.
3. אויף די גאס זעצט זיך די שטויב אויף די קליידער. ווען איר קומט אהיים, טוישט

4. מאכט זיכער מיט די וועטער סערוויס ווען עס איז דא אסאך פון די שטויב אין אייער געגענט. אין די צייטן פרובירט וואס ווייניגער זיין אויף די גאס.
5. וויטאמין סי שטארקט דעם אימיון סיסטעם און שלאגט אפ די אינפלעמאציע וואס ברענגט די ווייטאגן. עסט אסאך גרינע בלעטער'דיגע ירקות, עפל,

6. ווארפט ארויס אלטע זאכן פון שטוב וועלכע זיצן און זאמלען שטויב.
 7. שימל וואקסט און לעבט אין פייכטקייט און איז גורם אלערגיעס. נוצט א דע-יומידיפיער צו האלטן דעם שטוב טרוקן.
- רופט המספיק האום קעיר אויף 845-503-5700 צו זעהן אויב איר אדער אייערע באליבטע זענען בארעכטיגט צו באקומען א העלפער, וועלכע העלפט עלטערע מענטשן האבן א בעסערן לעבן – וואס מיינט אויך, ווייניגער אלערגיעס. ★



אקטיוויטעטן אין המספיק אראנדזש קאונטי



ריכטיגע אהבת חברים, אלע פרייען זיך מיט מיט די שמחה פון ר' יואל בער



מען גרייט צו א הערליכן מזל טוב שילד פאר א משגיח



מה אהבתי תורתך כל היום היא שיחתי - מיט חיות און חשק לערנט מען די הייליגע תורה



לימוד התורה בחברותא אינעם שאטן פון א פארצווייגטן בוים



אין א הערליכן וועטער האט מען זיך ארויסגעלאזט אויף אן אויספלוג צום וואסער, זיך אנשעפן מיט די פרישע, געשמאקע לופט



א טענצל ביים ים האט אן אנדערן משמעות



א לעבעדיגער קלאון איז געקומען מחי' זיין די קינדערלעך



מה רבו מעשיך ה' - וואס קען נאך זיין בעסער ווי אן אויספלוג ביי א וואסערפאל, וואס בארואיגט דעם זעל און זעטיגט די נשמה מיט די וואונדערליכע גערוישן



מקולות מים רבים אדירים משברי ים, אדיר במרום ה'



אלעס טוט מען אינאיינעם, נישט גאר לערנען - ביים פירן די געשמאקע קוכנס צום אויוון צו ווערן אפגעבאקן לכבוד שבת



מען גרייט שוין צו די קוכן



מיר זיפן אליינס די מעהל און מיר באקוקן אליינס די אייער

מד"ה שלום מאיר עקשטיין

זוג' החשובה תחי' די. עס. פי., שנות חיים פראגראם, המספיק אוו ארענדש קאונטי
לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל חתנו מד"ה **קלמן וויינשטאק** הי"ו
ולרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מד"ה **קלמן אליעזר עקשטיין** הי"ו

מד"ה בנציון קורץ

זוג' החשובה תחי' או. פי. דאבעליו. די. די. אינטעיק קאארדינעטער
המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מד"ה יואל ניימאן

זוג' החשובה תחי' עי. איי. ספעשעיל עד טיטשער
המספיק אוו ארענדש קאונטי
לרגל שמחת לידת תאומים שיחיו

מד"ה מאיר קליין

דירעקטער אוו קוואלעטי עשורענס
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מד"ה יחיאל מיכל מארגנשטערן

סופרוווייזער, קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מד"ה יואל שטערן

זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
ריקראטער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **פנחס** נ"ו
בן מד"ה **יצחק אייזיק בערגער** הי"ו

מד"ה חיים זאב אזרילעוויטש

זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
עיטש. סי. בי. עס. סערויס קאארדינעטער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יצחק יואל** נ"ו
בן מד"ה **מנחם דוכ העלד** הי"ו

מד"ה אשר רינגעל

זוג' החשובה תחי' דירעקטער אוו פייסקעל אינטערמדיערי
המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת לידת הבת תחי'



יהי רצון מלפני
אבינו שבשמים
שתזכו לרווח

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

הרב בנציון הכהן כ"ץ

זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
עדמיניסטרעטיוו עסיסטענט, המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **דוד** נ"ו
בן הרב **יעקב יוסף האגער** הי"ו

מד"ה דוד הלוי רובינפעלד

טרענספארטאציע קאארדינעטער
המספיק אוו ארענדש קאונטי
זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **שמעון** נ"ו
בן מד"ה **יואל גרינפעלד** הי"ו
רעזידענטשיעל אוו קליניק דירעקטאר
המספיק אוו ארענדש קאונטי

מד"ה יואל לעפקאוויטש

זוג' החשובה תחי' או. פי. דאבעליו. די. די. עיטש. סי. בי. עס.
ריגענאל מענעדשער, המספיק אוו קינגס קאונטי
זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת אירוסי הבן החתן היקר כמר טובי נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מד"ה **ליפא טייכמאן** הי"ו

מד"ה משה קאפף

זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
קעיר מענעדשער, טריי קאונטי קעיר
עב"ג החתן היקר כמר **בעריש** נ"ו
בן מד"ה **מרדכי קויפמאן** הי"ו

מד"ה אברהם יצחק צימענד

זוג' החשובה תחי' דעי העב קאארדינעטער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מד"ה שלום לעזער הורוויץ

זוג' החשובה תחי' סטארדאסט סעקרעטארין, המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מד"ה פישל בריננער

זוג' החשובה תחי' דעי העב סעקרעטארין, המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מד"ה אברהם מאיר לעבעוויטש

זוג' החשובה תחי' סי. דאבעליו. עיטש. סי. בי. עס. קאארדינעטער
המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת לידת הבת תחי'



אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי



ביים שפאצירן אין דעם פארק אין א שיינעם וועטער



בדיבוק חברים אין א הערליכן פארק



בוניך פראגראם: תלמידי ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו קינגס קאונטי טאנצן מיט די תורה מיט א התלהבות



בוניך פראגראם: ביי א הכנסת ספר תורה שפיל דורך די תלמידים



די שמחה אויפ'ן פנים - קוק וואס מיינע חברים האבן מיר געמאכט



די וויליאמסבורג דעי העב איז געגאנגען אויף אן אויספלוג צו א סאפארי, וואו מען קען זעהן די חיות ממש אין דער נאנט, נישט איינגעשפארט אין א שטייג - דער דזשיראפע וויל זיך באקענען מיט די קינדערלעך



אהבת חברים - מען באקט א קוכן פאר א חבר

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי



א גייסטייכער פארברענג אין ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי לכבוד דעם געבורטסטאג פון צוויי חברים



איך האב דעם ריכטיגן קארטל - בדיבוק חברים



עת ללמוד ועת... לשחק



ירידה לצורך עליה - מען גייט אראפ, אבער מען קען אלס צוריק ארויפגיין



אה, דער הערליכער אויסבליק אליינס איז שוין גענוג אויפצולעבן דעם מענטש - ביי אן אויספלוג צו א הערליכן פארק, צווישן ביימער, וואסער און בלומען



א געשמאקער מיטאג מאלצייט ביי אן אויספלוג

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



דיבורים פון דער צונג

קנות וְחיים בְּיַד לְשׁוֹן (משלי י"ח, כ"א) איז גאר א באקאנטער פסוק און איינע פון די ערשטע זאכן וואס קומען אויפ'ן געדאנק ביים אויפברענגען די צונג אויפ'ן מויל. אויף דער אידישער שפראך איז פאראן א שפריכווארט, וואס דריקט אויס אן ענליכן געדאנק: די צונג האט נישט קיין ביינער, אבער האט דעם כח צו צעברעכן ביינער.

ביידע ברענגען ארויס די קראפט מיט וועלכער די צונג, וואס איז לעולם א שוואכער, קליינער אבר, איז באשאנקען געווארן. די צונג איז ווירקליך א שוואכער אבר, וואס האט נישט קיין סאך קראפט, אבער איז בכח איבערצוקערן א וועלט אדער, אויף דער גוטער זייט, אויפצוטאן א פארמעגן. שוואך איז זי אפשר, די צונג, אבער לכבוד דעם איז דער גליד זייער פילפארביג, אקטיוו און פראדוקטיוו ביז גאר. די צונג האט א גרויסן כח, נישט נאר מיט'ן כח הדיבור פונעם מענטש, ביי וועלכן דאס לשון שפילט א וויכטיגע און אפילו עיקר ראלע, נאר זי פירט אויך אויס עטליכע וויכטיגע אויפגאבעס אין דעם קערפער.

שלום עליכם, לשון

די צונג איז א חשוב'ער קערפער-טייל, וואס פארנעמט א חשוב'ן פלאץ אין דער דירה פון דער נשמה וואס מיר רופן גוף. טראץ איר חשיבות, זיצט די צונג א באשיידענע אין א טונקלער מויל-קאמער, וואו זי וואוינט פארמאכט הינטער שלאס און ריגל פון די ליפן און ציינער.

דער דאזיגער גליד איז ווייך און באשטייט טאקע פון 'פלייש' - אדער 'טישו' (tissue). די ווייכע צונג איז אבער גלייכצייטיג אנגעפילט מיט אסאך מוסקולען. די צונג איז באהאפטן צום אונטערשטן חלק פונעם גומען (gums) מיט א געוועב פון טישו-פלייש, און פון הינטן איז זי אויך מחובר צו א ביין וואס זיצט אינעם האלז.

די צונג פארמאגט טאקע א בינטל פלייש-שטריק, וואס האלטן איר פעסט באהאפטן צום מויל און האלז, אבער לכבוד דעם איז דער איבעריגער חלק פון דעם אבר זייער בויגזאם. די צונג איז אונז וויכטיג נישט נאר פאר דער עבודה פון עסן, נאר אויך אינעם דיבור שפילט דער קערפער-טייל א וויכטיגע ראלע.

טעם גן עדן!

במושכל ראשון איז די צונג פלאך, נישט ווייניגער ווי די הויט וואס דעקט איבער דעם גאנצן איבעריגן קערפער.

דער אמת איז אבער אז אויבערשטער חלק פון דער צונג איז ווייט פון גלאט, און איבער דער גאנצער לענג און ברייט געפינען זיך אויסגעלייגט קליינטשיגע בערגלעך.

דאס ווייסן מיר אליין פון אייגענער ערפארונג, און ס'איז גענוג איין ריר מיט'ן פינגער אויף דער צונג צו פילן אז ווען דער אויבערפלאך פון א הייוועי וואלט געווען אזוי גלאט ווי די צונג, וואלטן קיין אויטאמאבילן דארט נישט געקענט פארן.

אבער אנדערש ווי מיט א שטראז וואס איז געמאכט פאר קארס, זענען די בערגלעך אויף דער צונג זייער ניצליך און זיי קומט דער קרעדיט אויף דעם געשמאק וואס מיר שפירן ביים עסן.

די בערגלעך שטעלן אונז צו די מעגליכקייט

צו שפירן א טעם אין עסן. אן זיי וואלטן מיר חלילה געליטן פון דער זעלבער קללה וואס דער נחש הקדמוני האט באקומען נאכ'ן חטא פונעם עץ הדעת, און דאס עסן וואלט נישט געהאט קיין זכר פון קיין טעם.

אדאנק די בערג און טאלן קענען מיר פילן א געשמאק אין עסן, און מיט זייער הילף קענען מיר הנאה האבן פון טעמים וואס דער רבונג של עולם האט אריינגעגעבן אין די מאכלים וואס מיר עסן.

א טעימה פון טויזנטער טעמים

די צונג קומט מיט א ריזיגער צאל פון אזעלכע טעם-אנטענעס - 'טעיסט באַדס' (taste buds). יעדער טעיסט באד שפירט אן אנדערן טעם און אינאיינעם פארמען זיי א געשמאקן דבר השלם.

אין צענטער פון יעדן טעם-פילער געפינען זיך אזעלכע פיצינקע, איידעלע הערעלעך, וואס שפילן די ראלע פון טעם-אנטענעס. די דאזיגע הארעלעך לערנען אפ דעם מאכל וואס קומט מיט זיי אין בארירונג. זיי שיקן אפ די אינפארמאציע צום מוח, וועלכער צעקייט דעם תוכן און שיקט צוריק דעם תמצית הדברים צו די נערוון. אין יענעם מאמענט שפירן מיר דעם טעם.

די דאזיגע טויזנטער טעם-דערשפירער כאפן אויף די קנייטשן און פארשידנארטיגקייטן אין טעם, וואס זיי שיקן שפעטער אריבער צום מוח וואס זאל אונז פארטייטשן יענע געשמאקן.

טעמים זענען פאראן זייער אסאך און מיר ווילן דאך קענען שפירן וואס מער. די השגחה עליונה וויל דאך העלפן מענטשן געניסן פון די גוטע זאכן וואס דער רבונג של עולם האט אונז צוגעשטעלט אויף דער וועלט, און דערפאר פארמאגט דער דורכשניטליכער מענטש אזויפיל ווי צען-טויזנט טעם-כאפער - גענוג צו קענען געניסן פון א וועלט מיט טעמים.

די טעימה-ארמיי הייבן מיט דער צייט אן אפשטארבן און וואס יונגער מיר זענען, אלץ בעסער שפירן מיר דעם טעם פונעם עסן. ביי די עלטערע יארן פעלן אונז צומאל אזויפיל ווי העלפט פון די טעיסט-באדס און מיר בלייבן מיט פינף-טויזנט.

יעדער מענטש פארמאגט טויזנטער טעימה-מיטלען - הגם כמעט אלע טעמים גייען אריין אין איינער פון די פיר סארטן: זיס, ביטער, זויער און זאלציג.

איינער פון די גרעסטע חידושים איז, אז מיט אירע סאפיסטיקירטע שפיר-אפאראטן האט די צונג א מעגליכקייט פון שפירן אלע פון די טעמים אויפאמאל.

שלוחים פאר'ן פארדייאונג סיסטעם

די טעיסט-באדס פירן אגב דורך נאך אן אויפגאבע. זיי שפילן אויך די ראלע פון שלוחים, וואס זענען מודיע פאר די אנדערע חלקים פונעם גוף די לעצטע נייעס, אז דער מענטש עסט יעצט.

עסן באשטייט דאך פון אסאך מער ווי סתם ארייננעמען די מאכלים אין מויל. יעדער ריר, פון צעקייען ביז אראפשלינגען און דערנאך פארדייען, נעמט אריין א וועלט פון ארבעט, וואס דער קערפער פירט אזוי געטררי און ערליך אויס. די דאזיגע אונטערנעמונג פאדערט אגעהעריגע הכנה, און דער תפקיד פון די טעיסט באדס איז מודיע צו זיין די אנדערע

אפטיילונגען פונעם גוף זיך ארויפצושארצן די ערמעל און זיך נעמען צו דער עבודה.

ווען די טעימה-בערגלעך דערשפירן דעם טעם פון א מאכל, ווייסן זיי אז דער מענטש עסט יעצט. זיי פירן אריבער די אינפארמאציע צום מוח, וועלכער גיט ארויס א באפעל פאר'ן מויל צו אנטוויקלען שפייעכץ.

שפייעכץ באקומט די צונג פונעם אונטערשטן גומען, און זי צאפט עס פון דארט בשעת די צונג גליטשט זיך היין און צוריק.

שפייעכץ האט א וויכטיגע אויפגאבע פון פארוואסערן דאס עסן, וואס פעלט אויס צו העלפן די מאכלים זיך אראפגליטשן דעם האלז.

אין דער זעלבער צייט שיקן די טעיסט באדס א מעסעדזש צום מאגן, זיך צו זעצן צום טיש, ארויפצושארצן די ערמל, און זיך גרייטן צו פארדייען דעם מאכל וואס גייט אט אט אנקומען צו אים.

אגב, איז דער חוש פון טעם נאנט פארבינדן מיט גערון, מיט'ן חוש הריח. די צונג נויטיגט זיך אין דער הילף פון דער נאז צו קענען אויפכאפן און איבערגעבן טעם. מיר זעען פון אייגענער ערפארונג, אז ווען די נאז איז פארשטאפט שפירן מיר טאקע נישט געהעריג דעם געשמאק פונעם עסן.

צינגערישע בערגלעך

די דאזיגע טעם-שפיר אפאראטן זענען גענוג חשוב, אז זיי זענען איינגעראמט געווארן אין ספעציעלע האלטערס, מיט'ן נאמען 'פאפיל' (papillae).

'פאפיליס' זענען די בערגלעך וואס געפינען לענגאויס דער צונג, און די טעם-שפירער זענען אין זיי אריינגעזעצט.

די פאפיליס האבן אבער נאך א תפקיד, צו העלפן די צונג כאפן דאס עסן ווען זי פרובירט זיי אפליפערן צו די ציינער.

ווי דערמאנט, פראדוצירט דאס מויל שפייעכץ צו העלפן דאס עסן אראפגיין צום מאגן. די פליסיגקייט מאכט דאך אבער אז די 'ערד' פון דער צונג זאל ווערן גליטשיג. דאס ברענגט אבער אויף א פראבלעם, אז דאס עסן קען זיך אראפגליטשן דער צונג און אנקומען צום האלז נאך איידער ס'איז געהעריג צעקייט און צעמאלן און גרייט אראפצוגיין. אויב א מענטש וועט אנהייבן שלינגען גרויסע שטיקער, קען ער חלילה זיך טרעפן אין א סכנה פון דערשטיקט ווערן.

די פאפיליס העלפן דער צונג פארלאנגזאמען און אפילו אפשטעלן דעם גליטש פון די מאכלים, כדי זי זאל קענען אויספירן איר ארבעט בנאמנות און זיכער מאכן אז עסן קומט אן צו די ציינער.

די בערגלעך קענען אויך שפילן די ראלע פון א פאסטקע, וואס פארכאפט שיריים עסנווארג צווישן זיינע טאלן. דעם גרעסטן חלק פון די שטעקן-געבליבענע מאכלים ווערט אוועקגעוואשן דורך שפייעכץ, אבער א חלק בלייבט דארט פארכאפט - בעיקר מער אויפ'ן הינטערשטן חלק פון דער צונג.

ווי אייביג מיט עסנווארג וואס בלייבט זיצן אויף איין פלאץ, אנטוויקלען זיך דארט באקטעריע, וואס איז אויך די סיבה צום שלעכטן גערון וואס שפירט זיך פונעם מויל אינדערפרי ביים אויפשטיין. די עצה, ווי מיר אלע ווייסן פון קליינווייז אן, איז צו פיצן די ציין, וואס נעמט אריין אויך איבערפירן די ציין-בארשטע לענגאויס דער צונג, טאקע צוליב דער סיבה.



זארגלאזע מוסקולען

די צונג איז א ווייכער גליד וואס לאזט זיך בייגן און קנייטשן, און דערפאר איז נישט אזוי גרינג צו כאפן אז דער אבר איז גארנישט אזא מפיל-קינד און איז אויסגעשטאט מיט אכט מוסקולען.

א מוסקול בכלל באשטייט פון 'טישו'. ווען טישו, וואס איז בעצם א ווייכע מאטעריאל, ווערט שטארק צוזאמגעשטופט, ווערט ער גענוג געדעכט צו זיין הארט און דויערהאפטיג. אין געוויסע פאלן זענען מוסקולען אזוי הארט און פעסט ווי א ביי, אבער אנדערש ווי ביינער, וואס זענען עקשנות'דיג אומבויגזאם, בלייבט א מוסקול געטריי צום טישו פון וואס ער באשטייט און לאזט זיך בייגן און קנייטשן.

דא ליגט טאקע איינער פון די וויכטיגע חילוקים צווישן ביינער און מוסקולען. אין דער צייט וואס א ביי זיצט זיך אויף זיין פלאץ הארט און איינגעשפארט, זענען מוסקולען בויגזאם און קענען זיך איינציען און אויסציען לויט'ן געברויך.

ביינער און מוסקולען האבן א נאנטן שייכות און יעדער מוסקול נויטיגט זיך אין דער שיץ פון א ביי. דערפאר לויפן די צוויי זאכן טאקע אינאיינעם, און נעבן יעדן מוסקול וועלן מיר געפינען א ביי. אן דעם דערבייאגן ביי פילן די מוסקולען זיך הילפסלאז און פארלוירן. די צונג-מוסקולען זענען איינגארטיג מיט דעם, וואס זיי אנטוויקלען זיך אין דער אפועזנהייט פון ביינער. אלע אנדערע מוסקולען פונעם גוף בויען זיך אויף ארום ביינער און האלטן זיך אונטער אויף זייער שטארקייט. אין דער צונג, וואס פארמאגט נישט קיין עצמות, זענען די מוסקולען אומאפהענגיג און אנטוויקלען זיך אן דער שיץ און זיכערקייט פון ביינער.

מיט אירע אכט מוסקולען, איז די צונג ווירקליך אן עלאסטישער אבר, וואס קען זיך בייגן און דרייען און רירן אזוי פלינק ווי א יונג קינד.

און פונקט ווי א יונג קינד, רוט די צונג טאקע נישט קיין מינוט. זי טאנצט און באוועגט זיך אייביג און אומאויפהערליך, אריינגערעכנט ביים שלאפן. אפילו דעמאלט, ווען כמעט דער גאנצער קערפער איז אויף וואקאציע, בלייבט די צונג טעטיג און רירעוודיג.

מיט אזא ענערגיע און דראנג צו שפרינגען אין אלע זייטן, איז נישט קיין חידוש אז די צונג מוז פון אונטן אזוי פעסט באהאפטן ווערן צום גומען. אנדערש וואלט זי דאך אין א רגע פון התלהבות ארויסגעטאנצן פון מויל, ווען נישט די טישו וואס האלטן די צונג אזוי פעסט אין פלאץ.

א סענסיטיווער און אנטשלאסענער שומר

מיט אזויפיל מוסקולען וואלט מען

געקענט באקומען דעם איינדרוק ווי די צונג איז א פעסטער, זעלבסטזיכערער, מוטיגער אבר, וואס כאפט פון קיינעם און גארנישט קיין התפעלות. למעשה איז די צונג, וואס קען בויען און אויך חרוב מאכן א וועלט, זייער סענסיטיוו און כאפט אויף זייער דקות'דיגע זאכן, מער ווי אנדערע אברים פונעם גוף.

די דאזיגע איידלקייט איז נאך שטארקער ביים שפיץ פון דער צונג, וואס איז זייער, זייער סענסיטיוו. דער שפיץ צונג איז זייער האקל און קען אויפכאפן קוים מערקבארע זאכן אויף א גרעסערן פארנעם ווי אפילו די הענט, וואס טראגן מיט זיך דעם חוש פון טאפן.

די דאזיגע איידלקייט איז א ברכה פאר'ן מענטש און קומט אונז זייער צונויץ. ווען מיר נעמען בטעות אריין אין מויל א שארפע אדער שפיציגע זאך, וועט די צונג עס אויפכאפן נאך איידער יענץ באווייזט אריינצודרינגען אינעם מויל, ווען אזא באנדיט וויל זיך אריינגליטשן אין מויל, וועט ער זיך נאך ביים טויער

זי נעמט צוזאמען דעם פארלוירענעם און פארווארפענעם שיריים.

א בא'טעמ'טער סארווירער

עסן אליין איז נישט גענוג און אן צעקייען וועלן די מאכלים אונז נישט קענען ברענגען דעם געפאדערטן תועלת. נישט נאר וועלן מיר נישט קענען געהעריג אראפשלינגען די גרויסע שטיקער, נאר אן צעקייען וועלן מיר אפילו נישט פילן דעם טעם.

ווען מיר נעמען עפעס אריין אין מויל, דארפן מיר צוערשט צעקייען דאס עסן. אנדערש וועלן מיר עס נישט קענען אראפשלינגען און אפילו דעם טעם וועלן מיר נישט שפירן ווי עס דארף צו זיין.

טאקע דערפאר זענען געווען צדיקים וואס האבן בכונה נישט צעקייט דאס עסן. אנשטאט, האבן זיי אריינגענומען אין מויל קלענערע שטיקלעך, גענוג צו קענען

צונג



דער חוש פון טעם איז פארבינדן מיט'ן חוש הריח און די צונג נויטיגט זיך אין דער הילף פונעם נאז צו קענען אויפכאפן טעם. מיר זעען טאקע אז ווען די נאז איז פארשטאפט שפירן מיר נישט געהעריג דעם געשמאק פונעם עסן.



אראפשלינגען גאנצעהייט, כדי נישט הנאה צו האבן פונעם מאכל.

יענע גרויסע אידן מיט דערהויבענע השגות האבן געוואלט שפייען דעם גוף און אים געבן דעם כח וואס ער דארף צו קענען ממשיך זיין מיט דער עבודת הקודש, אבער די הנאה וואס קומט מיט'ן עסן פעלט דאך שוין נישט אויס און דערפאר האבן יענע צדיקים טאקע נישט צעקייט דאס עסן.

מיר פשוט'ע, געווענליכע מענטשן זוכן אבער יא הנאה צו האבן פון דעם געשמאק וואס דער רבונן של עולם האט אריינגעלייגט אינעם עסן, און דערפאר האט די השגחה עליונה אונז טאקע באשאנקען מיט דער מעגליכקייט פון צעקייען דאס עסן און אזוי ארום ארויסצאפן דעם טעם וואס געפינט זיך דארט באגראבן.

דא קומט די צונג זייער צונויץ, און העלפט אונז צעטראגן דאס עסן צו אלע ווינקלען פונעם מויל. דאס לשון צעפירט דעם מאכל צו די שורות ציין, כדי יענע אומרירעוודיגע

באגעגענען מיט'ן שפיץ צונג וואס וועט אים ווי אן איבערגעגעבענער וועכטער גוט און גרונטליך באטראכטן. די צונג וועט שפירן אז יענער איז שעדליך פאר'ן מויל און קען נאך אנמאכן פראבלעמען און אונז באלד מודיע זיין יענעם נישט אריינצולאזן.

מיר זעען דאס אליין אז ווען א ביינדל פון א פיש באווייזט זיך דורכצוגליטשן אונזערע אויגן און קומט אן אין מויל, שפירט די צונג דעם שטאך פונעם שפיץ סאך שטארקער און שארפער ווי מיר קענען עס פילן עס מיט די פינגער.

נאך א פארדינסט וואס מיר באקומען פון דער צונג'ס טאפן-כח איז, אז די העלפט אונז אויסרייניגן דאס מויל פון שיריים עסן. נאכ'ן ענדיגן צעקייען און אראפשלינגען בלייבט אייביג איבער עפעס אין מויל. מיר לאזן די צונג דאן כאפן א שפאציר איבער דער לענג און ברייט פונעם מויל, וואו זי וואנדערט ארום דעם גאנצן שטח און מאכט זיכער אריינצושמעקן אין אלע ווינקלען, פון וואו

מיל-שטיינער זאלן קענען אויספירן זייער תפקיד פון קייען.

צעמאלן דאס עסן איז נישט גענוג אויף צו קענען עס געהעריג אראפשלינגען און פארדייען, און די צונג שטעלט אונז פאר דעם צו א שפע פון פליסיגקייט. דאס שפייעכץ מיסט זיך אויס מיט'ן מאכל און די צונג נעמט דאן קאנטראל. זי נעמט זיך צו דעם געמיש און שטופט עס אפ צום הינטערשטן טייל פונעם מויל. דארט לאזט זיך דאס עסן גרינג אראפ אין מאגן וואו עס ווערט שפעטער פארדייט.

דער שפייעכץ שפילט א ראלע אויך אינעם געשמאק פונעם עסן, און ער העלפט די צונג פילן דעם טעם. סתם אזוי דרימלען די טעיסט באדס און כאפן שוואך אויף די טעמים וואס גליטשן זיך ארום אויף דער צונג. ווען די צונג איז טרוקן שפירט זי גארנישט. די שפייעכץ-פליסיגקייט באוואסערט די צונג און דערוועקט די שפיר-בערגלעך, און אזוי ארום קענען מיר פילן דעם טעם פון די געשמאקע מאכלים.

א שפע פון שפיץ

די צונג איז אקטיוו ווי א פרייליך און שפילעוודיג קינד, און זי נויטיגט זיך טאקע אין א שיין-ביסל נערונג צו באקומען גענוג כח פאר אירע שטיק. דער גליד פארמאגט טאקע א שיינע נעץ פון אדערן, דורך וועלכע דאס בלוט פליסט דארט אומאויפהערליך.

בלוט קומט צו דער צונג דורך אן אדער וואס לויפט דורך דעם האלז. די אדערן קענען באטראכט ווערן ווי א הייוועי-נעץ, וועמענס צענטער איז דאס הארץ. פונעם הארץ לויפן עטליכע הויפט-אדערן, וואס צעצווייגן זיך אלץ מער און מער אין קלענערע אדערן.

די צונג איז ברייטהארציג און דינט אויך אלס אכסניא פאר א גרויסן חלק פונעם בלוט-געברויך פאר'ן האלז, פנים, און אפילו מח.

די צונג איז האקל און סענסיטיוו און דערפאר קען זי גרינג געשעדיגט ווערן. דער מינדסטער קראץ אדער וואונד קען ארויסרופן בלוטן - וואס קומט טאקע צום טייל פונעם שפע בלוט וואס איז אין דער צונג פאראן.

זאג א גוט ווארט

דאס לשון שפילט א וויכטיגע ראלע אין שפראך און דיבור. עס זענען פאראן געוויסע ווערטער, אפילו אותיות, וואס מיר וואלטן נישט געקענט ארויסזאגן אן איר הילף.

לאמיר נאר פרובירן זאגן א דל"ת אן דער הילף פון דער צונג, און מיר וועלן זיך שנעל איבערצייגן וואספארא וויכטיגע ראלע זי שפילט אין דער עבודה פון ארויסזאגן דעם אות. ד' אן דער צונג גייט נישט, און נאך די גרעסטע אנשטרענגונגען קענען מיר אויך נישט באווייזן ארויסצוברענגען דעם קלאנג פון ת', צ' און אנדערע אותיות אן דער הילף פון דער צונג.

אנדערע אותיות, ווי למשל ג' און ק', נויטיגן זיך אויך אין דער הילף פון דער צונג, הגם דארט איז שווערער עס צו באמערקן, ווייל ביי די אותיות ניצן מיר דעם הינטערשטן חלק פון דער צונג. מיר קענען זיך אבער איבערצייגן אין דעם דורכ'ן פרובירן צו זאגן א ג' פאמעליך. אויב מיר וועלן דערביי זייט 32 <



» זייט 31

צולייגן קאפ, וועלן מיר באמערקן אז דער אונטערשטער טייל פון דער צונג שטופט זיך בשעת מעשה ארויף צום דאך פונעם מויל. ס'איז אפשר נישט אזא באדייטנדע באוועגונג, אבער פארט איז דער באשיידענער צוגאב פון דער צונג ממש קריטיש, און אן דעם וועט דער גימ"ל נישט קענען ארויסגעזאגט ווערן.

די צונג שפילט א ראלע אין נאך אסאך ווערטער און קלאנגען, וואס וואלטן אן איר הילף ארויסגעקומען זייער אומגעלומפערט. אלס א פלינקער, לייכטער גליד, קען די צונג מיט דער הילף פון בערך צוואנציג-ערליי באוועגונגען פראדוצירן אדער העלפן ארויסזאגן נייציג ווערטער א מינוט.

ס'איז טאקע אינטערעסאנט אז די פאפאגיי פויגל, וועלכע איז באקאנט מיט איר יכולת פון נאכזאגן ווערטער און אפילו גאנצע זאצן, פארמאגט אן אויסנאם-דיקע צונג און דאס ערמעגליכט זיי נאכצומאכן מענטשליכע קלאנגען.

צונג צרות

די צונג איז שטארק, לעבעדיג, בייגעוודיג, זייער ניצליך, אבער פארט א חלק פונעם מענטש און פונקט ווי דעם מענטש בכלל, וואס איז קיינמאל נישט קיין מושלם און קומט מיט חסרונות, קען אויך די צונג אנטוויקלען פראבלעמען און זיך פארוויקלען אין קאמפליקאציעס.

איינס פון די מער גאנגבארע צונג-פראבלעמען, וואס האלטן אידישע מאמעס פארנומען בייטאג און רויבן צו דעם שלאף ביינאכט, איז א 'טרָאָש' (thrush) - אזא פימפל וואס באווייזט זיך אויף דער צונג.

דער דאזיגער סארט אויסשלאג קען זיך אויך אנטוויקלען ביי ערוואקסענע מענטשן, אבער ביי קליינע קינדער מאכט זיך עס פיל אפטער, און א טראָש וואס באווייזט זיך אויף דער צונג פון א פיצלס איז געווענליך אן אנזאג פאר מאטערנישן מיט'ן קינד און די יסורים וואס עס ליידט.

א טראָש איז נישט צו גרויס אין מאס, אבער דער אויסשלאג, וואס ווייזט זיך געווענליך ווי אן אומגעווענליכער וויסער פלעק, אדער א צאל אזעלכע פלעקן, לאזט זיך גרינג דערקענען.

טראָש אנטוויקלט זיך פון פאָנגוס (fungus) - וואס איז גאר א קליינער און קוים עקזיסטירנדער, אבער פארט לעבעדיגע און אקטיווע כמו באשעפעניש, וואס לעבט, וואקסט און ווירקט. דער היימישער און קענטליכער שוועמל (mushroom) באלאנגט אויך צו דער פאנגוס-משפחה.

אינאיינעם מיטאנדערעמיקראסקאפישע כמו-באשעפענישן, ווי למשל באקטעריע, וואס איז אויך פיל קלענער ווי דאס אויג קען

זען, באלאנגט פאנגוס צו דער משפחה פון פיצינקע באשעפענישן, וואס ווערן באצייכנט מיט'ן שם הכולל 'מייקרא-ארגאניזעמס' (microorganisms).

גענוי ווי באקטעריע, זענען פאראן פארשידנערליי סארטן פאנגוס און אסאך פון זיי זענען געזונט און ניצליך פאר'ן קערפער.

זיי צעוואקסן זיך נישט אויף א גרעסערן פארנעם ווי דעם געברויך פונעם גוף.

טראָש אויסשלאגן

טראָש איז איינע פון די תוצאות פון אזא איבער-וואוקס. פאנגוס אנטוויקלט



מיט אזא ענערגיע און דראנג צו שפרינגען אין אלע זייטן, איז נישט קיין חידוש אז די צונג מוז פון אונטן אזוי פעסט באהאפטן ווערן צום גומען. אנדערש וואלט זי דאך אין א רגע פון התלהבות ארויסגעטאנצן פון מויל.



פאנגוס בכלל שטעלן צו אסאך גוטע זאכן פאר'ן מענטש, אריינגערעכנט מעדיצינישן וואס ווערן פון זיי אויסגעארבעט.

מיר קענען דאך דעם אלטן כלל וואס זאגט אז צופיל פון גארנישט איז גוט, און דאס זעלבע איז אמת אויך מיט פאנגוס און באקטעריע, וואס איז נאר גוט כל זמן

זיך ווען דער קערפער, וואס קאנטראלירט דעם וואוקס און אנטוויקלונג פון פאנגוס, פארלירט די שליטה אויף דער דאזיגער קוים-עקזיסטירנדער באשעפעניש.

דער אימיון סיסטעם איז בדרך כלל גענוג קלוג און שטארק, אויסצורעכענען וויפיל פאנגוס איז ניצליך פאר'ן גוף און ווען מען

דארף אפשטעלן זיין טעטיגקייט. דאס איז אזוי גוט כל זמן דער אימיון סיסטעם איז ערוואקסן און ארבעט מיט דער גאנצער קראפט.

ווען דער אימיון סיסטעם איז נאכנישט גענצליך אנטוויקלט, האט ער נישט אייביג גענוג כח איבערצוקומען דעם מאמענטום פונעם פאנגוס און אים אפשטעלן פון זיך צעוואקסן.

דאס איז די סיבה פארוואס טראָש מאכט זיך פיל אפטער ביי פיצלעך קינדער, וועמענס אימיון סיסטעם איז טאקע נאכנישט פולשטענדיג אנטוויקלט. כיוצא בזה מיט עלטערע מענטשן, ביי וועמען דער אימיון סיסטעם איז שוין אביסל אפגעטראגן און אפגעניצט און האט דערפאר אויך מער נישט אזויפיל כח ווי אין די יונגע יארן.

די שוועריגקייט מיט טראָש

א טראָש איז אנשטעקיג און מען קען עס צום בעסטן באמערקן טאקע אין א קינד אליין, אז אזא פימפל צעפירט זיך שנעל די הענט און צעשיקט דעם אויסשלאג צו אנדערע ערטער פונעם מויל - צונג, גומען, און אפילו אריין אין האלז.

דעם טראָש איז נישט גענוג צו צעברייטערן זיין השפעה אויף אנדערע ערטער אינעם זעלבן מענטש, און ער צילט אייביג זיך צו צעשפרייטן אויף ווייט און ברייט. דער טראָש פרובירט טאקע מיט אלע כוחות זיך אריבערצוכאפן אויך צו דער מאמען און אנדערע ערוואקסענע וואס קומען אין בארירונג מיט'ן קינד, וועמענס אימיון סיסטעם איז גענוג גרויס און

צונג אין א ווארט

הינטערשטן חלק פון דער צונג.

די צונג-מוסקולען זענען אייגנארטיג מיט דעם וואס זיי אנטוויקלען זיך אין דער אפּוּוּזענְהייט פון ביינער. אלע אנדערע מוסקולען פונעם גוף בויען זיך אויף ארום ביינער און האלטן זיך אונטער אויף זייער שטארקייט.

די צונג איז זייער סענסיטיוו און כאפט אויף זייער דקות'דיגע זאכן, מער ווי אנדערע אברים פונעם גוף. דער שפיץ צונג איז זייער האקל און קען אויפכאפן קוים מערקבארע זאכן אויף א גרעסערן פארנעם ווי אפילו די הענט.

דאס לשון שפילט א וויכטיגע ראלע אין שפראך און דיבור. עס זענען פאראן געוויסע ווערטער, אפילו אותיות, וואס מיר וואלטן נישט געקענט ארויסזאגן אן איר הילף.

איינער פון די מער גאנגבארע צונג-פראבלעמען, וואס האלטן אידישע מאמעס פארנומען בייטאג און רויבן צו דעם שלאף ביינאכט, איז א 'טרָאָש' (thrush) - אזא פימפל וואס באווייזט זיך אויף דער צונג.

דער בעסטער מיטל קעגן א טראָש בלייבט צו פרובירן פארמיידן דעם אויסשלאג פון זיך לתחילה אנטוויקלען - רייניגן די צומיס, פלעשלעך, און אנדערע זאכן וואס קומען אין בארירונג מיט'ן קינד'ס מויל.

א רויטליכער אויסשלאג קען זיין א סימפטאם פון 'סקאַרלעט פיווער' (scarlet fever), וואס פאדערט שוין יא מער אויפמערקזאמקייט און נויטיגט זיך אין אנטיביאטיק.



די צונג איז א חשוב'ער קערפער-טייל, וואס זיצט באשיידן אין א טונקעלער מויל-קאמער, פארמאכט הינטער שלאס און ריגל פון די ליפן און ציינער.

דער גליד איז ווייך און באשטייט פון 'פלייש' - אדער 'טישו' (tissue), אבער די ווייכע צונג איז אויך פול מיט מוסקולען.

די צונג איז אונז וויכטיג נישט נאר פאר דער עבודה פון עסן, נאר אויך אינעם דיבור שפילט דער קערפער-טייל א וויכטיגע ראלע.

די צונג קומט מיט א ריזיגער צאל טעם-אנטענעס - 'טעיסט באַדס' (taste buds). יעדער טעיסט באד שפירט אן אנדערן טעם און אינאיינעם פארמען זיי א געשמאקן דבר השלם.

יעדער מענטש פארמאגט טויזנטער טעימה-מיטלען - הגם כמעט אלע טעמים גייען אריין אין איינער פון די פיר סארטן: זיס, ביטער, זויער און זאלציג.

די בערגלעך אין וועלכע די טעיסט באדס זיצן האבן נאך א תפקיד, צו העלפן די צונג כאפן דאס עסן ווען זי פרובירט זיי אפליפערן צו די ציינער.

די בערגלעך קענען אויך שפילן די ראלע פון א פאסטקע, וואס פארכאפט שיריים עסנווארג צווישן זיינע טאלן. דעם גרעסטן חלק פון די שטעקן-געבליבענע מאכלים ווערט אוועקגעוואשן דורך שפייעכץ, אבער א חלק בלייבט דארט פארכאפט - בעיקר מער אויפ'ן

מאכטפול אפצושלאגן די אטאקע. ווי יעדע מאמע ווייסט, קען א טראָש זייער וויי טאן. עס ברענגט דעם קינד גרויסע יסורים, און צומאל לאזט זיך די דאזיגע אינפעקציע נישט אזוי גרינג באהאנדלען. קיין גרייטע, זיכערע, אויסגעפרוואוטע הייל-מיטלען זענען כמעט נישטא - הגם יעדער מענטש האט זיך זיינע ערפארונגען דערמיט. אין אזא פאל, ווען קיין זיכערע תרופה איז נישט אזוי פשוט גרייט צו דער האנט, איז אוודאי די בעסטע עצה צו טאן וואס מען קען און זיכער מאכן לכתחילה צו באשיצן דאס קינד קעגן א טראָש - טאן וואס מען דארף אז דער אויסשלאג זאל זיך נישט קענען אנטוויקלען. דא שטעקט אבער א באזונדערע שוועריגקייט, ווייל דער פאקט איז אז ס'איז זייער שווער אפצוהיטן א פיצלס קעגן אזא אויסשלאג.

דער בעסטער מיטל קעגן א טראָש בלייבט אבער פארט, צו פרובירן אויף ווי ווייט מעגליך פארמיידן דעם אויסשלאג פון זיך לכתחילה אנטוויקלען. אין דעם איז אריינגערעכנט גוט רייניגן די צומיס, פלעשלעך, און אנדערע זאכן וואס קומען אין בארירונג מיטן קינד'ס מויל.

אנדערע טראָש גורמים

א טראָש-אויסשלאג לאזט זיך גרינג דערקענען דורך די בלאסע פֿימפלעך וואס אנטוויקלען זיך אויף דער צונג. ווען מיר זעען פאר זיך יענע ווייטליכע בערגלעך אויף דער צונג פון א פיצלס, ווייסן מיר אז דאס איז א סימן פון א טראָש-אויסשלאג. (דאס איז שוין אין פאל דאס קינד איז אונז דורך די געוויינען נישט פריער מודיע וועגן דער אנשיקעניש.) געווענליך דערציילן די פֿימפלעך א געשיכטע וועגן א טראָש-אויסשלאג, אבער עס קענען אויך זיין אנדערע גורמים וואס

שטייען אונטער די פרעמדע בערגלעך. דאס איז באזונדער אמת ווען מען רעדט פון ערוואקסענע מענטשן, בפרט אזעלכע מיט א געזונטן אימיון סיסטעם, וואס האט בדרך כלל גענוג כח אפצושלאגן טראָש. די סיבה מוז נישט אייביג זיין עפעס פיזיש, און א טראָש קען זיך אנטוויקלען אויך בלויז צוליב עמאציאנעלע אישוס. אזא כמו-טראָש אויסשלאג קען צומאל קומען פון א טיפערן פסיכישן דורכגאנג.

ווען א טראומאטישע איבערלעבעניש ווערט נישט געהעריג באהאנדלט און פארדייט, גראבן זיך די הרגשים און ווייטאגן טיפער אריין אינעם מענטש. דער מח פילט אז די יסורים זענען העכער די כוחות און דער מענטש האט נישט דאס יכולת צו באהאנדלען דעם טראומא. ער פרובירט אים באשיצן דורכ'ן אוועקשטופן דעם טראומא אין א ווינקל, כדי דער מענטש זאל עס ווייניגער שפירן.

למעשה איז פאראן אן אלטער כלל, אז די טיפע ווייטאגן וואס טראומא לאזן איבער אין א מענטש גייען אוועק פון זיך אליין. געווענליך האבן מיר גענוג כח צו באנעמען א שוועריגקייט, וואס זיצט אין אונז אזוי לאנג ווי עס פעלט אויס, און דאן ווערט עס פארדרייט און גייט פון אונז אוועק. אנדערש איז עס אבער מיט אן אויסנאמליך-שווערע איבערלעבעניש. ווען מיר קענען נישט באנעמען מיט די געווענליכע מיטלען, ווערן אונזערע הרגשים ווי אפגעטעמפט, וואס איז בעצם א פארזוך פונעם מח נישט אינגאנצן צעבראכן און דערשיטערט ווערן און קענען אנגיין מיט'ן לעבן.

די ווייטאגן אין דעם פאל לויפן פון אונז נישט אוועק און בלייבן אינעווייניג אפילו מיר פילן זיי נישט. נאר אנשטאט קאכן ביים אויבערפלאך פונעם באוואוסטזיין, בלייבט דער טראומא זידן און ווירקן אינעם

הינטערגרונט, פון וואו עס שרייט ארויס אויף פארשידענע אופנים. פֿימפלעך אויף דער צונג איז איין אזא פארשטעלטע וויי-געשריי, וואס דער פארשטיקטער טראומא לאזט ארויס.

ציגארעטלעך, וואס זענען שעדליך אויף מערערע פראנטן פונעם מענטש, קענען אויך ברענגען אזעלכע אויסשלאגן. דאס זעלבע קען עס זיין אן אנדייטונג אז די טעיסט באדס זענען געשעדיגט געווארן.

א פראבלעם מיט די שפיר-בערגלעך איז עפעס וואס מען קען רואיג אינגארירן און רואיג ווארטן ס'זאל דורכגיין. אויב וויל מען יא טאן עפעס צוצואיילן די רפואה, איז כדאי צו רייניגן דאס מויל מער ווי דעם דורכשניט. האלטן דאס מויל ריין איז אייביג גוט און אין אזא פאל איז עס נאך מער כדאי. דאס נעמט אריין די פשוט'ע זאכן פון פיצן די ציין אפילו צוויי מאל אין טאג, ווי אויך טרינקען גענוג וואסער.

ווען די צונג רעדט אויף רויט

רוב אזעלכע פראבלעמען קומען צום אויסדרוק מיט ווייסע פלעקן. עס זענען אבער פאראן אנדערע צונג-צרות וואס רעדן דווקא אויפ'ן קאליר רויט - אז די צונג, וואס איז נאטירליך ראזעווע (pink) פאררויטלט זיך מיט א קאליר ענליך צו א יאָגדע (strawberry).

די ערשטע זאך בודק צו זיין ווען אזעלכע רויטליכע פלעקן אנטוויקלען זיך אויפ'ן לשון, איז דאס שטאפל פון די וויטאמינען 'פֿאָליק עסיד' (folic acid) און 'בי-12'. א נידעריגער שטאפל אין די צוויי וויטאמינען מיינט אוודאי נישט קיין סכנה און ס'איז נישטא וואס צו זיין באזארגט. בסך הכל איז עס א מעסעדזש פון דער צונג צום בעל הלשון, אז דער קערפער איז אביסל הונגעריג נאך יענע וויטאמינען און ער וואלט זייער הנאה געהאט פון אן עקסטערער פארציע

'פאוליק עסיד' און 'בי-12'. אמאל קען אזא רויטליכער אויסשלאג זיין דער סימפטאם פון א סארט הויכער היץ מיט'ן נאמען 'סקארלעט פייווער' (Scarlet Fever), וואס פאדערט שוין יא מער אויפמערקזאמקייט.

סקארלעט פייווער אנטוויקלט זיך דורך א באקטעריע, וואס איז פרעמד און פיינטליך פאר'ן קערפער. די הויכע היץ וואס דער מענטש באקומט דערביי, איז אן אנדייטונג פון א שווערער מלחמה וואס דער אימיון סיסטעם פירט בשעת מעשה מיט'ן פרעמדן אריינדרינגער.

ווי מיט אנדערע אזעלכע שונאים, קעגן וועלכע דער רבונג של עולם האט חונן דעת געווען די מעדיצינישע וועלט אויפצוקומען מיט אנטיביאטיק, ווענדט מען זיך אין דעם פאל צום דאקטאר.

אין דער עפאכע איידער אנטיביאטיק איז ערפינדן געווארן, איז סקארלעט פייווער געווען א געפארפולע מחלה, וואס האט אפטמאל גורם געווען ערנסטע שאדנס אינעם קערפער. דער פייווער איז דערצו אויך זייער אנשטעקיק און טראגט זיך גרינג אריבער פון איינעם צום צווייטן. דערפאר איז זייער כדאי עס צו באהאנדלען וואס פריער.



ס'איז אפשר אינטערעסאנט צוצושטעלן דעם כלל, אז 'צרת', קרעץ, קומט צוליב'ן עוון פון לשון הרע - וואס באשטייט פון 'הייסע לופט', פארע וואס דער מענטש לאזט ארויס פון מויל אין דער פארעם פון ווערטער, וואס טוען זייער וויי אן אנדערן, זענען אויך זייער 'אנשטעקיג', און לויפן זייער שנעל אריבער פון מענטש צו מענטש.

זאלן מיר אייביג פרובירן צו האלטן די צונג געזונט און לעבעדיג, און ניצן די דאזיגע וויכטיגע מתנה צו זאגן נאר גוטע זאכן.

מערקוירדיגע שטודיע סקעפטיש איבער געזונטהייט פון פיש פאר קלענערע קינדער

די פארשער זענען נאך אומקלאר אויב די סיבה דערצו איז וויבאלד די פיש זענען הויך אין מערקורי, וויבאלד ביי אסאך פון די באטייליגטע אינעם שטודיע האט זיך געהאנדלט פון פיש וועלכע האבן נישט קיין הויכע מאס מערקורי. די פארשער זאגן אבער אז עס איז מעגליך אז א נארמאלע מאס פון פיש איז געזונט, אבער א איבערגעטריבענע מאס פון פיש קען האבן א פארקערטע עפעקט. די אפיציעלע רעקאמענדאציע פון די עף-די-עי אגענטור פאר קינדער איז צו עסן פיש איינס אדער צוויי מאל א וואך, עס ווערט אנגעוויזן אינעם שטודיע אז צווישן די קינדער אין קעיפ-קאד וועלכע איז ביים ים בארטן איז די געברויך פון פיש פיל העכער ווי ביים אלגעמיינעם באפעלקערונג, א זאך וואס קען אנדייטן אז צופיל פיש קען זיין אומגעזונט פאר קינדער, אבער די פארשער זעלבסט שטרייכן אונטער אז עס פאדערט זיך נאך מער אנאליזן צו דערגיין די רעזולטאטן פון דעם שטודיע. ★



פיש איז גאר א געזונטער מאכל - א פרישע שטודיע צייגט אבער אז צופיל דערפון קען מעגליך זיין שעדליך פאר קינדער

מאסעטשוסעטס - אין די לעצטערע יארן טוען מערערע שטודיעס אנדייטן איבער די געוואלדיגע געזונטהייט בענעפיטן פון פיש פאר'ן אנטוויקלונג פונעם מח, ספעציעל די פעטנס פון פיש אין פארעם פון אמעגא 3. אבער גלייכצייטיג פעלט זיך אויך אויס צו זיין געווארענט איבער דעם 'מערקורי' באשטאנדטייל וועלכע געפונט זיך אין מערערע פישן און קען זיין גאר שעדליך אין גרעסערע קוואנטומס.

א לעצטערע שטודיע - דורכגעפירט דורך פארשער אינעם 'סקול אוו פאבליק העלט' אין קעיפ קאד מאסעטשוסעטס - זאגט אז עי-די-עיטש-די אין קינדער קען זיין דירעקט פארבינדן מיט א דיצעטע אין וועלכע קינדער עסן אסאך פיש צווישן די יארן 7 ביז 12. לויט די שטודיע וועלכע נעמט אריין ארום 1,100 יוגענטליכע זענען די קינדער וועלכע עסן א דיצעטע מיט גאר אסאך פיש כמעט פינף מאל מער אויסגעשטעלט צו האבן עי-די-עיטש-די.



וואס טוט זיך אין שפיטאל

סטאטיסטיקס צייגן באדייטנדע אויפשטייג אין שפיטאליזאציע פאר קינדער איבער די לעצטע יארן

און פרישע ציפערן צייגן א אינטרעסאנטע פארבינדונג צווישן ווארימערע טעמפעראטורן און די צאל קינדער וועלכע קומען אן אין עמערדזשענסי רוים איבער אמעריקע. די סטאטיסטיקס - פארעפנטליכט צום ערשטן מאל - צייגן אז אין די לעצטע יארן ווען מען האט געזען הייסערע טעמפעראטורן אין די לעצטע טעג פון פרייליג און אנהייב זומער האט מען אויך געזען א באדייטנדע אויפשטייג אין באזוכן פון קינדער אין שפיטאל איבער די פאראייניגטע שטאטן, נישט דווקא צוליב עמערדזשענסי וועלכע זענען דירעקט פארבינדן צו די היצן, און פארשער פרובירן צו פארשטיין די אורזאך דערפון.

“די וועלט זאגט אז קינדער זענען אזוי ווי ערוואקסענע, אבער דאס איז נישט אינגאנצן אמת, און ווי עס שיינט ווערן קינדער מער עפעקטירט פון היץ ווי דאס וואס מיר האבן ביז היינט פארשטאנען” זאגט דר. אהרן בערנשטיין פון די באסטאן קינדער שפיטאל וועלכע האט אנטויל גענומען אין צוזאמענשטעלן די סטאטיסטיקס, ער זאגט אז היץ עפעקטירט קינדער אין אנדערע וועגן ווי דאס עפעקטירט ערוואקסענע און עס פאדערט מער שטודיעס.

די פארשער האבן צוזאמענגענומען סטאטיסטיקס פון צענדליגע שפיטעלער איבער אמעריקע אין לויף פון די לעצטע יארן און דאס צייגט אז אן אויפשטייג פון ארום 12% פון אלע באזוכן פון קינדער אין שפיטאל אין די זומער חדשים. א טייל זענען דירעקט פארבינדן צו פראבלעמען וועלכע קומען פון היץ און אויסגעטרונקנטייט, אבער אסאך זענען נישט דירעקט פארבינדן אבער עס איז מעגליך דא א פארבינדונג.

אסאך פון די פארמערטע פעלער דערקענט זיך אין חלקים וואו די היץ איז גאר שטארק אבער פארט דערקענט זיך נישט די דירעקטע פארבינדונג צו היץ, צום ביישפיל בלוט און הארץ פראבלעמען, און די פארשער זאגן אז דאס דארף ווערן גרונטליך געפארשט צו פארשטיין וויאזוי היץ עפעקטירט דעם קערפער אין וועגן וואס מען האט ביז היינט נישט פארשטאנען. ★

ברוקלינער שפיטאל צייגט שטארקע פארשריט נאכ'ן זיך פאראייניגן מיט גרעסערע נעץ



די לוטערן שפיטאל אין ברוקלין, וועלכע איז מיט זעקס יאר צוריק אויסגעקויפט געווארן דורך דעם ען-ווי-יו נעץ פון שפיטעלער און געזונט אינסטיטוציעס

ברוקלין - אין די לעצטע יארן דערקענט זיך א וואקסנדע 'טרענד' אין די העלט קעיר מארקעט פון שפיטעלער וועלכע 'מערדזשן' - דאס הייסט אז קלענערע שפיטעלער ווערן איינגעשלונגען דורך גרעסערע נעצן וועלכע קויפן זיי אויס און אזוי ארום ווערן די קלענערע שפיטעלער א טייל פון די גרעסערע נעץ. דאס איז אן ערשיינונג וועלכע דערקענט זיך איבער גאנץ אמעריקע, אין די לעצטע צען יאר זענען איבער טויזנט שפיטעלער אין אמעריקע אפגעקויפט געווארן דורך גרעסערע שפיטעלער.

די ערשיינונג ברענגט מיט זיך א דעבאטע צווישן עקספערטן, געוויסע האלטן אז דאס שאדט פאר קלענערע שפיטעלער וויבאלד זיי ווערן קאנטראלירט דורך גרעסערע נעצן וועלכע האבן נישט קיין אינטערעסע אין די לאקאלע קאמיוניטי, און אויך אז דאס רעדוצירט די קאנקורענץ און שאפט מאנאפאלן פון שפיטעלער וועלכע איז נישט גוט פאר די פאציענטן.

אבער פון די אנדערע זייט זענען די בענעפיטן אויך שטארק, זייער אסאך מאל קענען די קלענערע שפיטעלער זיך נישט ערלויבן צו אינוועסטירן וואס עס פאדערט זיך אויף צו געבן די זעלבע סטאנדארטן פון באהאנדלונג, און די גרעסערע שפיטעלער קענען העלפן נידערן קאסטן דורך איינקויפן גרויסע קוואנטומען פון אפאראטן און

נידריגערע ראטע פון שפיטאל אינפעקציעס. די שטודיע האט איבערגעקוקט די רעקארדס פון איבער 181,000 פאציענטן וועלכע זענען אריבער דעם שפיטאל אין די לעצטע צען יאר, און געזען א שטארקע דיפערענץ אנגעהויבן פון 2016 ווען דער שפיטאל איז אויסגעקויפט געווארן דורך 'ען-ווי-יו' און אזוי אויך אז פיל מער פאציענטן דרוקן אויס צופרידנהייט פון די באהאנדלונג און זאגן אז זיי וועלן רעקאמענדירן דעם שפיטאל פאר אנדערע. ★

מעדיצינען און נאך אזעלכע בענעפיטן. אן אינטרעסאנטע שטודיע וואס באשטעטיגט די בענעפיטן קומט פון א שטודיע דורכגעפירט אויף דעם 'לוטערן שפיטאל' אין ברוקלין וועלכע איז מיט עטליכע יאר צוריק 'איינגעשלונגען' געווארן דורך דעם 'ען-ווי-יו' נעץ, און די ציפערן צייגן אז זינט דאן איז די צאל פאציענטן וואס זענען געשטארבן אין שפיטאל געפאלן מיט א דראסטישע 33% אין כמעט אלע אפטיילונגען, און אזוי אויך א פיל

גאווערנער האוקול אנאנסירט צען ביליאן דאלערדיגע הילפס פלאן פאר ניו יארקער שפיטעלער

א טייל פון די געלטער וועט אויך גיין אויף צו העלפן סטודענטן וועלכע ווילן שטודירן אויף צו ווערן נורסעס און פארשידענע בענעפיטן פאר נורסעס וועלכע וועלן קענען קריגן אומזיסטע טרענינגען און קריגן באצאלט פאר די צייט וואס זיי קענען נישט ארבעט צוליב דעם. אויסער דעם האט די גאווערנער אויך אריינגעלייגט אינעם בודזשעט געלטער אויף פראגראמען וועלכע העלפן עלטערע מענטשן און מענטשן מיט דיסעביליטיס צו בלייבן אינדערהיים און נישט דארפן אנקומען צו שפיטעלער וואו עס לייגט צו צום דרוק. ★

גאווערנער האוקול אנאנסירט אז דאס וועט זיין א פריאריטעט אין די קומענדיגע ניו יארק בודזשעט אין וועלכע עס ווערט אינוועסטירט מער פון צען ביליאן דאלער פאר דעם צוועק. די געלטער וועלן צוטיילט ווערן אין עטליכע חלקים: פיר ביליאן אין הילף פאר שפיטעלער צו העכערן געהאלטער פאר נורסעס און געבן באנוסעס פאר נורסעס וועלכע האלטן זיך פאר א לענגערע צייט אויף זייערע פאזיציעס, ארום צוויי ביליאן דאלער וועט גיין פאר שפיטעלער צו נוצן טעכנאלאגיע וועלכע קען העלפן לינדערן די דרוק וואס נעמט זיך פון די מאנגל אין ארבעטער.

נורסעס קומען אריין אין די דזשאב מארקעט, די יעצטיגע נורסעס קריגן פאזיציעס אין פריוואטע קליניקס פאר בעסער באצאלט און אזוי אויך א מאנגל אין אימיגראנטן וועלכע קומען אהער ארבעטן אלס נורסעס און היים געהילפן העכערן די פרייזן פאר נורסעס און קלענערע שפיטעלער קענען זיך נישט ערלויבן צו קאנקורירן מיט די מארקעט פרייזן. עס ווערט געשאצט אז ביז אכט יאר ארום וועט זיין א מאנגל פון נאנט צו פערציג טויזנט נורסעס און דאס איז אן ערנסטע קריזיס מיט וועלכע די פעדעראלע און לאקאלע רעגירונג דארפן נעמען אין באטראכט, דעריבער האט

אלבאני - ניו יארקער שפיטעלער שטייען אויס א שטארקע קריזיס צוליב א מאנגל אין ארבעטסקראפט, דאס ווערט צוגעשריבן צו פארשידענע פאקטארן אבער געוויסע שפיטעלער באקלאגן זיך אז זיי האבן פארלוירן אין די לעצטע יאר נאנט צו האלב פון זייערע איינגעשטעלטע און דאס ברענגט א געוואלדיגע דרוק אויף די דאקטוירים און שטאב, און עטליכע קלענערע שפיטעלער זענען שוין געווען געצווינגען צו אפשליסן אפטיילונגען אין שפיטאל זיך צו ספראווען דערמיט. צווישן די סיבות וואס ווערן אנגעגעבן פאר די צושטאנד איז די פאקט אז ווייניגער

הערליכער נייער שפילגארטן אויפגעשטעלט אינעם הויף פון המספיק'ס נייע דינוב שוועסטערהיים

36 זייט

זיך אריין. דאס גיסט אריין פאר דעם מענטשן א פרישע חיות. ווי מען זאל אריינגיסן אין אים אן עמער מיט לעבן.

און ביי קינדער, וואס בטבע דארפן זיי נאך מער שפילן, פעלט זיך אויס נישט סתם א חצר, א הויף, נאר דירעקט א שפיל גארטן, וואו זיי זאלן זיך קענען אויסטאנצן אויף זייער וועג. ארויסגעבן זייער יונגע לעבאפטאגיקייט.

אין דעם אלטן שוועסטערהיים איז דאס געווען, און ווען מען האט לעצטענס איבערגעבויעט דעם נייעם, איז עס, זעלבסטפארשטענדליך, אויך געווען א טייל פון די פלענער. אבער געוויסע פלענער נעמען אביסל לענגער, און מיט דעם לאנגן ווינטער וואס מען איז ערשט פאריבער, איז נאך פשוט נישט געווען א געהעריגע געלעגנהייט דאס צוריק צו שטעלן.

פאר די צוויי מענעדשערס, מרת פישער און מרת היימאן האט דאס זייער געשטערט. זיי האבן געזעהן ערשטהאנטיג, אויף א טאג טעגליכן אופן וויפיל עס פעלט אויס פאר די טייערע קינדערלעך און האבן זיך אריינגעלייגט מיט הארץ און נשמה דאס צוריק צושטעלן.

און אצינד טאקע, ווי נאר די טעג זענען געווארן

עטוואס ווארימער האט מען זיך גענומען צו די ארבעט. און ווי יעדע זאך וואס המספיק טוט, באגענוגענט מען זיך נישט מיט קיין האלבע זאכן. אויך דא האט המספיק אהערגעשטעלט א שפיל גארטן ווי נאר זיי קענען.

אויפגעמענדיג איינס פון די בעסטע פירמעס אויף דעם איז אלעס געמאכט געווארן פון דעם העכסטן קוואליטעט און מיט די בעסטע מאטריאל. האט המספיק באוויזן נאכאמאל אהערצושטעלן א וואונדערבארע שפיל גארטן, וועלכע וועט בענעפיטירן די טייערע אינוואניער פון דעם היים אויף מערערע אופנים.

דאס ערשטע איז דאך פשוט, אז זיי אליינס וועלן האבן אן ארט וואו צו פארברענגען אויף די פרישע לופט, אין דעם סאפיסטיקירטן שפיל גארטן. און דער שפיל גארטן פארמאגט מערערע אונטערהאלטונגען, ווי סווינגס, וואס אפילו דאס האט מען נישט געמאכט סתם אזוי, פשוט'ע סווינגס; נאר דוקא אזעלכע וואס זענען בעסער צוגעשטעלט פאר מענטשן מיט פיזישע באגרעניצונגען, עפעס אזא געדאנק ווי א סווינגעדיגע קאר סיעט, וואס האלט בעסער אן דעם מענטש.

אבער דאס איז נאר דער אנהייב. וועלנדיג

אז די קינדערלעך זאל האבן די געלעגנהייט צו פארברענגען צוזאמען מיט אנדערע קינדער פון זייערע יארגענג, האט מען דירעקט אזוי אויסגעשטעלט דעם שפיל גארטן, אז עס זאל זיין אויך צוגעפאסט פאר די אנדערע קינדער פון געגענט. אז יעדער זאל קענען קומען אהין שפילן. און טאקע די הויכע קאליבער, קוואליטעט, און אויסוואל פון אונטערהאלטונגען, איז איינס פון די שטארקע זאכן וואס ציעט די קינדער פון געגענט צו קומען אהין, פארברענגען זייער צייט דוקא דארט.

און אזוי זעהט מען טאקע, ווי קינדער פון דעם גאנצן געגענט באלאגערן כסדר דעם הויף, און פארברענגען טאקע אזוי געשמאק און אנגענעם צוזאמען מיט די קינדערלעך פון משפחת המספיק, אין זיסע שפילערייען, מיט א קינדערישע חמימות און נאטורליכקייט.

כדי צו פארזיכערן אז מען נעמט ארויס דאס מערסטע נוצן פון דעם נייעם שפיל גארטן, איז המספיק געגאנגען דא אינגאנצן ארויס פון וועג. נעמענדיג אין באטראכט אז עס קען זיין נאך קינדער אין קריית יואל, וועלכע זענען פיזיש באגרעניצט, אויף סיי וועלכן אופן, און די קינדער וועלן בדרך כלל האבן א פראבלעם זיך געהעריג

אויסצוקומען אין א געווענליכן שפיל גארטן, האט המספיק געוואלט אז אט דער שפיל ארט זאל דינען אפילו פאר זיי אויך.

און כדי זיכער צו מאכן אז זיי, און ווי אויך אלע אנדערע קינדער פון געגענט קענען גרינג אנקומען אהין, האט מען געמאכט א ספעציעל רעמפ פון די גאס, גראד אריין צו דעם שפיל גארטן, אזוי אז יעדער זאל האבן גרינגע צוטריט צו דעם הויף. סיי אלע קינדער פון געגענט, און סיי קינדער וועלכע באוועגן זיך שווער, אפילו אויב זיי וואוינען ערגעץ אנדערש, זאלן זיי קענען אהערקומען און גרינגערהייט טרעפן זייער וועג אריין.

און אז מען מיינט עס ערנסט זעהט מען סייעחא דשמיא. אין די געצילטע פאר וואכן וואס דער שפילגארטן אפערירט שוין, זעהט מען טאקע ממש טאג טעגליך ווי די קינדערלעך פון געגענט קומען אהין הנאה האבן און זיך אויסגעבן, און כסדר זעהט מען ווי זיי שפילן און פארברענגען צוזאמען מיט די המספיק קינדער, וועלכע בליען און וואקסן פון די ספעציעלע הנאה און אויפמערקזאמקייט וואס זיי באקומען.

און ווי די איינגעשטעלטע דערציילן זעהט מען די תוצאות דערפון יעדן טאג. די קינדער האבן ממש אויפגעבליעט אז עס זעהט זיך אן אויף זייער אפעטיט, אויף זייער גאנצער מציאות. זיי זענען מער פרייליך, צופרידן און אויפגעלייגט. עס האט אריינגעברענגט א געוואלדיגער, פאזיטיווער שינוי אין זייער לעבן. ★

אלעס אויף איינמאל. צוערשט האט ער נאך געדארפט אנקומען צו א וואקער אויף צו קענען גיין, אבער גאנץ שנעל איז ער נאכמער צוריק געקומען צו די כוחות און נישט געדארפט מער דעם וואקער נאר גענוצט א שטעקן אנשטאט.

אבער אפילו א שטעקן איז נישט קיין זאך פאר קיין יונגען ישיבה בחור, און טאקע ביז א קורצע צייט האט דוד שוין געקענט דעם שטעקן אוועקלייגן, ווי מיר האפן עס וועט בלייבן ליגן במנוחה נכונה און ער וועט עס מער נישט דארפן.

יעצט איז דוד ב"ה צוריק ביי די כוחות, צוריק אין די ישיבה מיט זיינע טייערע חברים וועלכע האבן זיך אזוי געבענקט נאך אים, און אים אזוי געוואלט זעהן צוריק מיט זיי, געזונטערהייט. מיט די חברים וועלכע האבן אזוי אויסגעגאסן זייערע הערצער אין געבעט ביים בורא כל עולמים אז זייער חבר זאל זיין געזונט און שטארק. ★



די טייערע תלמידים פון ישיבת תורה וחסד ביים דאווענען צום בורא כל עולמים

געווען א געוואלדיגער סוקסעס. דוד האט זיך ב"ה שוין ערהוילט. נאך א קורצע צייט איז ער שוין צוריק געקומען אין ישיבה. טאקע נישט

פון אברהם אבינו און משה רבינו און נאך אנדערע. אלעס איז געווארן נכלל אין דעם ספר תהלים.

און צו דעם קען זיך אידישע קינדער במשך אלע יארן, אויף וואס אימער זיי דארפן נאר, צו בעידן חדותא צו בעת צער וצרה. וועלכע סארט געפיהלן מען וויל נאר ארויסברענגען איז דער תהלים דער ריכטיגער, צוגעפאסטער געצייג דערצו.

און דאס טוען אויך אונזערע טייערע בחורים, די תלמידי ישיבת תורה וחסד. און פאסירט האט דאס ממש לעצטענס, ווען זייער טייערער חבר דוד האט געדארפט דורכגיין אן אפעראציע, האבן זיי זיך געוואנדן צו אן אנדערן דוד.

צו דוד המלך. די חברים האבן גענומען דעם אלטן אידישן מיטל, דעם ספר תהלים, אין וועלכען א יעדער איד טרעפט זיך דאס נשמה אין די טייערע פערל ווערטער פון דוד המלך, און זיי האבן זיך אויסגעגאסן דאס הארץ פאר'ן בורא כל עולמים, ער זאל העלפן זייער חבר דוד, אז ער זאל האבן א רפואה שלימה. אז די אפעראציע זאל גרינג און גוט אדורכגיין און ער זאל שנעל צוריק קומען צו זיי אין ישיבה. ותפילתם עשתה רושם. די אפערציע איז ב"ה

בצער ויגון קודר משתתפים
אנו בזה בצערם של

משפחת קעפעטש

היושבים בעמק הבכא על פטירת אמם

מרת פרידא בת
אברהם שמואל שנלב"ע

אשת הרה"ח נחמן צבי קעפעטש ז"ל

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

החותמים בדמע,
המספיק

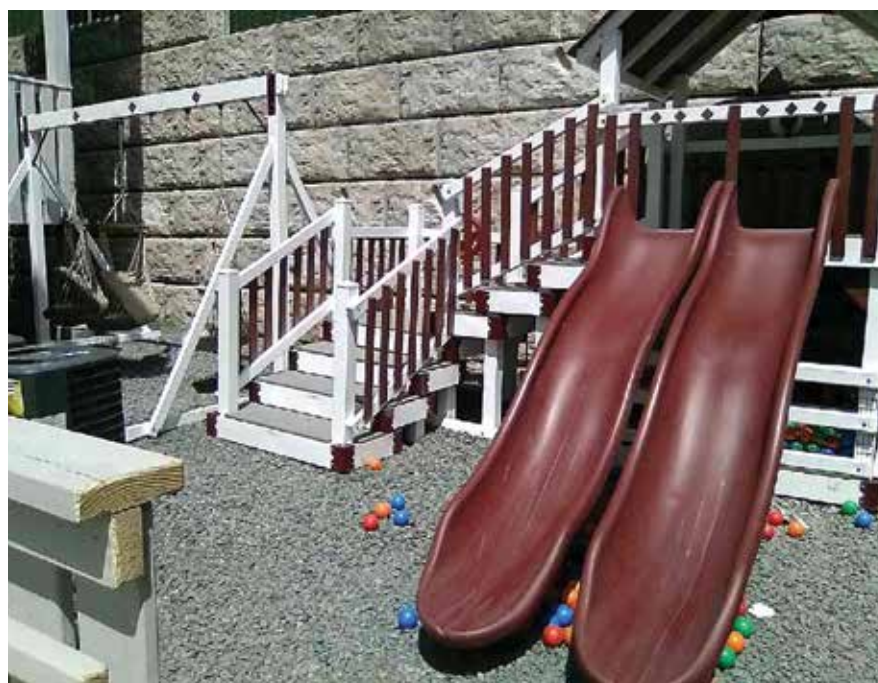
ניחום אבלים

10 בענעפיטן פון לעטוס

- 1 באקעמפט אינפֿלעמאציע
- 2 נידריגע צאל קאלעריס
- 3 פארמאגט 'ניטריק אקסייד' וואס איז געזונט פאר'ן מח
- 4 פארמאגט 'פאלעיט' און ווייטאמין סי
- 5 רעדוצירט די ריזיקע פון יענע מחלה ל"ע אינעם בוין און קישקעס
- 6 געזונט פאר'ן בלוט צירוקלאציע
- 7 העלפט מיט'ן פארדייאונג סיסטעם
- 8 פארמאגט 'לאקטוסאריום' וואס בארואיגט און קען העלפן שלאפן
- 9 פארמאגט ווייטאמין קעי און עי
- 10 געזונט פאר'ן הויט

הערליכער נייער שפילגארטן אויפגעשטעלט אינעם הויף פון המספיק'ס נייע דינוב שוועסטערהיים

הערליכער שפיל גארטן דינט די גאנצע געגענט און טוט פאראייניגן די המספיק קינדער מיט אלע אנדערע קינדער אין געגענט, אין א געמיינזאמע גרופע



טייל פון די גאר הויכע קוואליטעט איינריכטונגען אין דעם נייעם שפילגארטן אינעם נייעם המספיק דינוב שוועסטערהיים, וועלכע דינט אויך די גאנצע געגענט

שוין פון ווען זיי זענען געגרינדעט געווארן. פון די ערשטע רגע האט המספיק געמאכט אן איבערקערעניש, א מהפכה מיט דעם וואס זיי האבן נארמאליזירט דעם גאנצן פענאמען פון ספעציעלע קינדערלעך. וואס זיי האבן געטוישט דעם גאנצן בליק און וועג וויאזוי מענטשן קוקן אויף דעם, מן הקצה אל הקצה. אין די פארגאנגענע וואכן האט מען נאכאמאל געקענט זעהן א ביישפיל פון דעם מהלך. די סאמע ערשטע המספיק היים; די דינוב שוועסטערהיים, איז אין די פארגאנגענע תקופה אריבער א גענצליכע איבערפרישונג. מען האט געבויעט א נייעם בנין, פיל גרעסער ווי די אלטע, צוטיילט אין עטליכע אפטיילונגען. אבער איין זאך וואס די אלטע בנין האט פארמאגט, האט מען נאך ביז יעצט נישט צוריק געשטעלט. און דאס רעדט מען פון דעם שפיל גארטן אינעם חצר, אין דעם בעקיאד פון דעם געביידע. א שפיל גארטן איז וויכטיג פאר יעדן קינד. יעדער מענטש דארף אמאל ארויסגיין אויף די גאס, זיך אויפפרישן, איינשעפן פרישע לופט, און פשוט אריינעמען דעם באשעפער'ס נאטור אין זייט 35

אין די אמעריקאנער וועלט האבן זיי פשוט ארויסגענומען א בלעטל פון דעם המספיק ביכל. עס איז היינט זייער פאפולער אין אמעריקא צו מאכן עפעס וואס זיי רופן "אינטערגריעשאן", אדער "מעניסטריעמינג".

וואס דאס מיינט איז זייער פשוט. אנשטאט ווארטן ביז די קינדער ווערן גרויס און זיי דאן אויסלערנען אז אן אינוואליד (אדער סיי וועלכער מענטש וואס קוקט אויס אנדערש פון דיר) איז אויך א נארמאלער מענטש, אויך א יציר כפיו של הקב"ה, וואס דאן איז שוין פיל שווערער צו טוישן אלט-איינגעגעסענע געדאנקענגענג און השקפות, מאכט מען עס שוין פון אלס קליין קינד.

קינדער טוען זיך פיל גרינגער צוגעוואוינען צו א מציאות, ווען מען מאכט זאכן אויסקוקן געהעריג האבן זיי נישט אזויפיל פראגעס און זענען עס מקבל. די לעצטערע יארן האבן מען זיך געכאפט אין די גוי'אישע וועלט איבער די וויכטיגקייט דערפון, און מען האט אנגעהויבן ארבעטן אויף דעם מהלך.

היינט איז אנגענומען אין די אלגעמיינע וועלט צו מאכן קלאסן פון אינוואלידן מיט געזונטע קינדער צוזאמען, שפיל גארטנס פאר אינוואלידן מיט געזונטע קינדער צוזאמען, דאס וועט אויפציען די געזונטע קינדער אין א געזונטערע אטמאספערע צו זיין מער עמפונדלעך און מער מקבל זיין מענטשן וואס זענען געבוירן אנדערש פון זיי.


זיי ווייסן אבער נישט אז המספיק טוט דאס

ובשירי דוד עבדיך:

זינגענדיג די שירי דוד האבן תלמידי ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו אראנדזש קאונטי געבעטן פאר זייער אייגענעם דוד

"אוי תהלים'ל תהלים'ל, דאס טוט אונז באגלייטן, פון איין לאנד צום צווייטן ווי מיר גייען..." פון אייביג אן איז דער תהלים'ל געווען דער געצייג פון אידישע קינדער. אויף יעדן פראבלעם, פון קליין ביז גרויס, האט מען זיך געוואונדן צום תהלים'ל. דוד המלך איז דורך אזויפיל צרות און פראבלעמען, אבער דורך אלע צרות יגון ואנחה, האט ער קיינמאל נישט פארגעסן דעם בורא כל עולמים. דערפאר טאקע האט דוד המלך באקומען דעם טיטל בדחנא דמלכא, ווייל ווען דער הייליגער באשעפער, כביכול, איז געווארן צוגעלייגט אביסל, פון צרות ישראל, האט אים דוד המלך אונטערגעהאלטן און פרייליך געמאכט.

אזוי זאגן אונז חז"ל. אז וויבאלד דוד המלך איז בייגעשטאנען אזעלכע גרויסע נסיונות, און ער האט געזאגט חסד ומשפט אשירה, אם חסד אשירה ואם משפט אשירה. ער האט געוונגען סיי ווען ס'איז אים גוט געגאנגען און סיי ווען ס'איז אים שווער געגאנגען, קיינמאל האט ער נישט מתרעם געווען און קיינמאל האט ער נישט פארגעסן אז אלעס וואס קומט פון רבונו של עולם איז בלויזע, ריינע חסדים. דערפאר טאקע האט ער זוכה געווען צו אזעלכע גרויסע זאכן. ובשירי דוד עבדיך, נהלך ונשבחך, ונפאריך, ונמליכך... אזוי זאגן מיר ביז היינט. יא, אויף וואס א איד וויל בעטן, אויף וועלכן ענין ער וויל זיך עפעס ארויסרעדן פון הארץ, און בפרט זייט 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 - BRIDGING HOMECARE HOME