

נייעס און אנאליזן איבער
געזונטהייט און די אגענטור

תשרי, תשפ"ג • ISSUE NO. 205 • OCTOBER '22

המספיק גאזעט



| | | | |
|---|--|--|--|
| אינספיראציע | מאָגן-ברענען | אין ציפערן | המספיק אנקעטע |
| 99 די הייליגע טעג, די טעג היילן! | 15,000,000 אַמעריקאַנער לייזן פון מאָגן ברענען כאָטש איינמאָל אַ טאָג | 60,000,000 אַמעריקאַנער לייזן פון מאָגן-ברענען כאָטש איינמאָל אַ חודש | "וואו אפט באקומט איר מאָגן- ברענען (הארטבוירן)?" א: זייער אָפט; ב: פון צייט צו צייט; ג: קיינמאָל. צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זעט זייט 10 |

המספיק נייעס

נאך העפטיגע הכנות זענען אלע **המספיק** לאקאלן און היימען גרייט פאר א נייעם, זיסן יאר - לשנה טובה תכתובן

א כתיבה וחתימה טובה

New York State Hamaspik Assosiation | **וואונטשט נייעס**
And it's Hamaspik Affiliates

די סמעטענע

| |
|--|
| צום געזונט |
| 02 פארשער מאכן דראמאטישע אויפדעקונג איבער די אורזאך פון 'מאלטיפל סקלאראסיס' |
| 22 "עף-די-עי" באשטעטיגט נייע מעדיצין פאר מענטשן וואס לייזן פון "טייפ-2" דייעביטיס |
| 33 שלאפן מיט אנגעצינדענע לעקטער איז נישט גוט פארן געזונט |
| המספיק |
| 04 טריי קאוני קעיר מענעדזשער ברענגט עהרע און רעספעקט צו קליענט אין רעקארד צייט |
| 09 'סעמפ' פראגראם אין 'המספיק' און ראקלענד' טרעפט ארבעטס פלעצער פאר אינדיוידועלן |
| פארשידענס |
| 12 פינטשד נערוו |
| 30 נעגל |

געזונטהייט נייעס

איבונגען אין א געוויסע צייט פונעם טאג קען העלפן מיט דייעביטיס

זייט 06 << דער קומענדיגער גאזעט וועט ערשיינען אי"ה חודש כסליו הבעל"ט

המספיק נייעס

געשמאקע טעגליכע גמרא שיעור אין **המספיק** און ראקלענד קאנקארד ברידערהיים

זייט 05 <<

געזונטהייט נייעס

פארשער ערצייגען סענסאר פאר פריציטיגע אויפכאפונג פון אלצהיימערס

זייט 16 <<

געזונטהייט נייעס

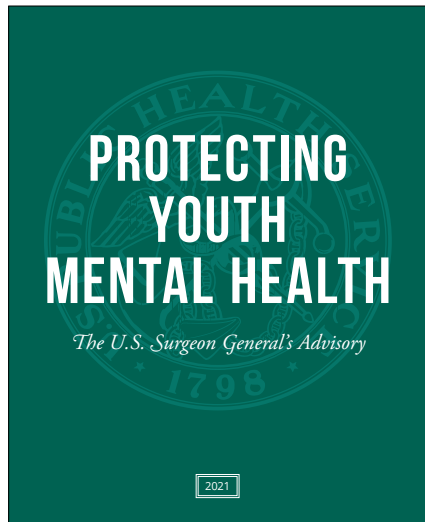
גייענדיג צום דרוק

פעדעראלער הויפט דאקטאר ווארענט: מיר זענען אין א פאנדעמיע פון גייסטישע געזונט

די באנוץ פון סאציאלע מידיע ביי יוגענטליכע, די צוגעבינדנקייט צו כסדר'דיגע נייעס פון איבער די וועלט, ווייניג פיזישע אקטיוויטעטן און אזוי ווייטער וועלכע שפילן א ראלע מיט'ן אוועקנעמען די סאבאליטעט און קאנצענטראציע פון יוגענטליכע.

ער ברענגט שטודיעס וועלכע צייגן אז רוב אמעריקאנער יוגענטליכע שפירן זיך עלנד און איינזאם טראצדעם וואס זיי פארברענגען לאנגע שטונדן אויף זייערע אפאראטן מיט כלומרש'טע 'פארבינדונגען' אבער ווי ער שטרייכט אונטער "סאציאלע מידיע" איז נישט קיין ערזאץ צו נארמאלע און געזונטע מענטשליכע קשרים" און ברענגט מיט זיך סטרעס און דעפערעסיע.

ספעציאליסטן האבן רעאגירט מיט צושטימונג זאגנדיג אז די אויפשטייג פון גייסטישע פראבלעמען דארף אנצינדן אן אלארם ביים אמעריקאנער באפעלקערונג, "עס איז נישט גענוג אז מיר באהאנדלען די סימפטאמען, מיר דארפן נעמען שריט צו פארשטיין דעם קריזיס און נעמען מער שריט דאס צו פארמיידן ווי איידער בלויז צו היילן" זאגט דער הויפט דאקטאר אינעם אויספיר פון זיין באריכט. ★



דער פאמפלעט וואס דער סוירדזשען זשענעראל האט ארויסגעגעבן איבער גייסטישע געזונט

געשטיגן מיט איבער דאפל'ט. דער באריכט באצייכנט דעם צושטאנד א גייסטישע געזונטהייט עפידעמיע' און שטרייכט אונטער פארשידענע פאקטארן וועלכע שפילן א ראלע אין דעם אויפשטייג, אריינגערעכנט

וואשינגטאן די.סי. - דער סוירדזשען זשענעראל - דער אפיציעלער הויפט דאקטאר פון די פאראייניגטע שטאטן - איז דער העכסטער מעדיצינישער אויטאריטעט אין די פאראייניגטע שטאטן, און געווענליך איז זיין ראלע קאנצעטרירט אויף געזונטהייט און זיכערהייטס מאנאטאמען וועלכע אפעקטירן דעם אמעריקאנער באפעלקערונג, דעריבער איז דאס גאר אויסערגעווענטליך אז ער קומט ארויס אין די עפנטליכקייט און אדרעסירט א טעמע וועלכע איז געווענליך נישט ממש אונטער זיין אויטאריטעט, נעמליך: גייסטישע געזונט.

דער סוירדזשען זשענעראל דר. ווייוק מורטי האט אין א באריכט פון 53 זייטן ארויסגעלייגט א גאר טונקעלע בילד פון די צושטאנד פון גייסטישע געזונט אין אמעריקע, זאגנדיג אז אין די לעצטע צוויי יאר זעט מען א גאר דראסטישע אויפשטייג אין גייסטישע געזונטהייט פראבלעמען ווי דעפרעסיע און ענקווייטע, ספעציעל צווישן יוגענטליכע, און אזוי אויך א דראסטישע אויפשטייג אין זעלבסטמארד פעלער, און דאס קומט נאכדעם וואס אין די לעצטע צען יאר איז די צאל גייסטישע עמערדדזשענסי פעלער

אָ לעצטערע שטודיע האָט געצייגט אַז אַ טעסט אויף די אויגן קען פּאַראַויסזאָגן אויב אַ מענטש איז אויסגעשטעלט צו באַקומען אַן אַרץ אַטאַקע אינאיינעם מיט אַנדערע אינפּאַרמאַציע פּונעם מאַנטש, ווי די עלטער, די וואָג, בלוט דרוק און אויב יענער רויכערט. פּאַרשער האָבן אַנטדעקט אַז די מוסטער פון די בלוט אָדערן אין די רעטינאַ פון די אויג קען דאָס אידענטפּיצירן.

דאָקטוירים האָבן געזאָגט אַז עלטערן זאָלן נישט צולייגן מער וואַסער צו בעיבי פּאַרמולע אין אַ פּאַרזון אַרויסצובאַקומען מער פון וויפּיל זיי פּאַרמאָגן, זאָגנדיג אַז דאָס קען צופּירן צו אַ סיושוּר אָדער אַנדערע פּראָבלעמען פּאַר קינדער אונטער 6 מאָנאַטן אַלט. סיידן אויב אַ דאָקטאָר ערלויבט דאָס. די וואַרענונג איז געקומען אין די צייט וואָס ס'איז פּאַרהאַן אַ מאַנגל אין פּאַרמולע איבערן לאַנד.

אַ פּרישע שטודיע צייגט אַז פיזישע אַקטיוויטעטן העלפן קינדער בויען שטאַרקע מוסקלען און ביינער און נידערע זייער ריזיקע פון האַרץ קראַנקהייט און דייעבטיס שפעטער אין לעבן. ווי אויך האָט די שטודיע געצייגט אַז דאָס העלפט זייער מח בלייבן שאַרף פאַר לאַנגע יאָרן.

דריי נייע שטודיעס האָבן געצייגט אַז אַראַפּלאַזן עטליכע מונט דורך אַ געוויכט-פּאַרלוסט אַפּעראַציע קען דראַסטיש העלפן רעזוצירן די ריזיקע פון באַקומען אָדער אומקומען פון קענסער. פעטע מענטשן וועלכע זענען דורך די סאַרט אַפּעראַציעס זענען געווען צוויי מאָל ווייניגער אויסגעשטעלט צו באַקומען געוויסע טיפּס פון קענסער און דריי מאָל ווייניגער אויסגעשטעלט צו שטאַרבן דערפון.

די דיאַגנאָזירונג פון "ליים-דיזיס" האָט זיך דראַמאַטיש פּאַרמערט אין אַמעריקע איבער די פּאַראַנגענע 15 יאָר, שטייגנדיג מיט 357 פּראָצענט אין דערפּלעך און מיט 65 פּראָצענט אין שטעטלעך. די אינפּאַרמאַציע צייגט אַז די טיך-געבוירענע קרענק איז געוואָרן אַ מער אַפּטע זאַר און אַלגעמיין און נישט בלויז אין געגנטער וואו מען פלעגט געווענליך טרעפן "ליים-דיזיס".

אַ נייע שטודיע צייגט אַז שפּאַצירן קען העלפן אויסמיידן ווייטאַג אין די קניען פאַר מענטשן וועלכע האָבן אָסטעאָרטיטיס, אַ צושטאַנד וועלכע אַפּעקטירט איבער 32 מיליאָן ערוואַקסענע מענטשן אין אַמעריקע. שפּאַצירן איז ביז איצט אַרויסגעהויבן געוואָרן צו בעניפּירן דאָס האַרץ, דעפרעסיע און איצט צייגט דאָס אַז עס העלפט אויך פאַר די ביינער.

אַ נאַרוואַס פאַרעפּנטליכער שטודיע צייגט אַז "סי-בי-די קען זיין אַ גוטע היילונגס מיטל צו באַהאַנדלען אַנגסט אין ערוואַקסענע און אין יוגענטליכע. די שטודיע האָט געצייגט אַז די וואָס האָבן דאָס גענומען פאַר 12 וואָכן האָבן געזען אַ רעדוקציע אין זייער אַנעציוויגקייט אין פּאַרגלייך צו בעפּאַר די באַהאַנדלונג.

פארשער מאכן דראמאטישע אויפדעקונג איבער די אורזאך פון 'מאלטיפל סקלאראסיס'



איינס פון די הויפט געביידעס אינעם הארווארד אוניווערזיטעט, וואו פארשער האבן ענדליך אנטדעקט א קשר צווישן דעם 'מאנא' ווירוס און דעם שרעקעדיגן 'עם-עס' דיזיז

קערפער. דאס קען עווענטועל פירן דערצו אז מען קען זיך קוים באוועגן און מען קען נישט אנגיין געהעריג מיט טאג-טעגליכע פונקציעס, אבער דאקטוירים ווייסן גאר ווייניג דערוועגן, סיי איבער וואס ברענגט דעם צושטאנד און סיי אז עס איז דערווייל נישטא דערויף קיין היילונג וויבאלד מען פארשטייט נישט צופיל וואס דאס איז און וואס עס ברענגט דאס.

אצינד האבן פארשער אינעם 'הארווארד יוניווערסיטעט' געמאכט א גאר דראמאטישע אנטדעקונג וועלכע צייגט אז דער אורזאך פון 'עם-עס' איז ווארשיינליך דער 'עפסטיין באר' ווירוס. דער שטודיע איז ערמעגליכט געווארן א דאנק בלוט סעמפלס פון די אמעריקאנער מיליטער וועלכע האט

מעסעטשאוסעס - 'עפסטיין-באר' איז איינע פון די מערס-פארשפרייטע ווירוסן - באקאנט מיט'ן נאמען 'מאנא' - עס איז פון די פאמיליע פון 'העפסיס' ווירוסן און עס אפעקטירט רוב מענטשן ביי א געוויסע שטאפל אין לעבן, פאר רוב מענטשן איז דאס א גאר מילדע ווירוס וואס קומט מיט אביסל שוואכקייט און מידעקייט. אין ערנסטערע פעלער קען דאס ברענגען עקסטרעמע שוואכקייט אדער געוויסע פראבלעמען מיט די לעבער, אבער עס ווערט באטראכט צו זיין א גאר מילדע צושטאנד אן קיין ערנסטע קאנסעקווענצן

אבער וויסנשאפטלער האבן געמאכט א גאר ערנסטע אויפדעקונג וואס ווארפט א נייע ליכט אויף דעם ווירוס, און ספעציעל א שטארקע אנטדעקונג איבער די מיסטעריעזע מחלה וואס רופט זיך 'מאלטיפל סקלאראסיס' - אויך באקאנט מיט'ן פארקירצערטע נאמען 'עם-עס' - און האבן געטראפן א שטארקע פארבינדונג פון צווישן דעם ווירוס און די אנטוויקלונג פון דעם 'עם-עס' אויטא-אימיון דיזיז. א זאך וואס מען האט שוין פריער באטראכט אלס א מעגליכקייט אבער עס איז הערשט יעצט באשטעטיגט געווארן מיט פארשגעשריטענע שטודיעס.

'מאלטיפל סקלאראסיס' איז א גאר שווערע צושטאנד וואס קען אפעקטירן מענטשן פון סיי וועלכע עלטער, עס איז אן אנטצידונג פון די צענטעראל נערוון סיסטעם, עס אפעקטירט די 'מייאלין שיכט' וועלכע באשיצט דעם מח און דעם חוט השדרה און קען פירן צו א גענצליכע פאראליזיז פון געוויסע מוסקלען אינעם

אבער וויסנשאפטלער האבן געמאכט א גאר ערנסטע אויפדעקונג וואס ווארפט א נייע ליכט אויף דעם ווירוס, און ספעציעל א שטארקע אנטדעקונג איבער די מיסטעריעזע מחלה וואס רופט זיך 'מאלטיפל סקלאראסיס' - אויך באקאנט מיט'ן פארקירצערטע נאמען 'עם-עס' - און האבן געטראפן א שטארקע פארבינדונג פון צווישן דעם ווירוס און די אנטוויקלונג פון דעם 'עם-עס' אויטא-אימיון דיזיז. א זאך וואס מען האט שוין פריער באטראכט אלס א מעגליכקייט אבער עס איז הערשט יעצט באשטעטיגט געווארן מיט פארשגעשריטענע שטודיעס.

אבער וויסנשאפטלער האבן געמאכט א גאר ערנסטע אויפדעקונג וואס ווארפט א נייע ליכט אויף דעם ווירוס, און ספעציעל א שטארקע אנטדעקונג איבער די מיסטעריעזע מחלה וואס רופט זיך 'מאלטיפל סקלאראסיס' - אויך באקאנט מיט'ן פארקירצערטע נאמען 'עם-עס' - און האבן געטראפן א שטארקע פארבינדונג פון צווישן דעם ווירוס און די אנטוויקלונג פון דעם 'עם-עס' אויטא-אימיון דיזיז. א זאך וואס מען האט שוין פריער באטראכט אלס א מעגליכקייט אבער עס איז הערשט יעצט באשטעטיגט געווארן מיט פארשגעשריטענע שטודיעס.

ברכת השנה



שטייענדיג אויפן שוועל פון נייעם יאר איז געקומען די צייט צו וואונטשן פון טיפן הארץ פאר אלע וואס שפילן א ראלע אין די הייליגע ארבייט פון אונזער אגענטור

צום ערשטן די

קינדער, ערוואקסענע און זקני שארית עמך ישראל

וועלכע געניסן פון סיי וועלכע פון אונזערע העלט און יומען סערוויסעס

די חשוב'ע און טייערע

עלטערן, געשוויסטער, קינדער, אייניקלעך

וועלכע העלפן זייערע נאנטסטע מיט אומבאשרייבליכע הארץ און געפיל

אחרון אחרון חביב

המספיק פראוויידערס און סטעף

געטריי און איבערגעגעבן, די בעסטע שטאב מיטגלידער אויף דער וועלט

און מיט זיי אויך

אלע חברים, קרובים, ידידים און גאנץ כלל ישראל

טוען מיר אייך אלע וואונטשן:

לשנה טובה תכתבו ותחתמו לאלתר לחיים

צום נייעם יאר זאל אייך השי"ת בענטשן מיט א גוט, זיס, לעכטיג, פרייליך, לעבעדיג, געזונט, הצלחה'דיג און נחת'דיג יאר, דער אנקום פון תשפ"ג זאל ברענגען "תחל שנה וברכות"; השפעות טובות עד בלי די, רפואה שלימה פאר אלע חולי ישראל, הויפנס אידיש נחת פאר אלע אידן געזונטערהייט, מיר זאלן שוין זוכה זיין צו ביאת משיח צדקינו, אמן.

וואונטשט.

מאיר ווערטהיימער



טריי קאונטי קעיר מענעדזשער ברענגט עהרע און רעספעקט צו קליענט וואס האט נישט געהאט וואס אנצוטון, אין רעקארד צייט

טרערן געשטיקטע רוף אנגעקומען אום זעקס אין אווענט. קליענט האט געדארפט גיין אין קעמפ דעם אנדערן צופרי. ניין אזייגער ביינאכט איז אלעס געווען מסודר

רבי יוחנן קרי למאניה מכבודותי. אזוי זאגט די גמרא. אז דער הייליגער תנא רבי יוחנן האט אנגערופן זיינע קליידער, זיינע באהערערס. רבי יוחנן האט פארשטאנען אז זיינע קליידער טוען אים מכבד זיין. און דער אמת איז אז ר' יוחנן איז נישט דער איינציגסטער וואס פארשטייט אזוי. אין די תורה זעהט מען כסדר אז מכובד'דיגע מלבושים איז מכבד דעם מענטש און מאכן אים שפירן ווי א מענטש.

נאך איינער וואס פארשטייט דאס זייער גוט, איז די געטרייע קעיר מענעדזשער פון טריי קאונטי קעיר, וואס איז געגאנגען אינגאנצן ארויס פון איר וועג און צוגעשטעלט פאר איר קליענט א גאנצע שטאפיר מיט נייע מלבושים, און אין א רעקארד שנעלע צייט.

די מעשה הערט זיך ווי א לעגענדע, אבער איז א פאקטישע געשעעניש, וואס אין די קארידארן פון טריי קאונטי קעיר ברענגט עס שוין אפילו נישט קיין אויפגעהויבענע ברעמען, פשוט ווייל מען איז שוין כמעט ווי צוגעוואוינט צו די סארט אויסערארדענטליכע געטריישאפט און איבערגעגעבנקייט פון די "קעיר" מענעדזשערס, צו זייערע קליענטן פאר וועמען זיי "קעירן" באמת. מיט די גאנצע הארץ און נשמה.

און פאסירט האט די מעשה מיט געציילטע וואכן צוריק, ווען די קעיר מענעדזשער האט באקומען א הארצירינדע טעלעפאן רוף, אום זעקס אזייגער פארנאכט, ווען זי האט שוין געהאט געענדיגט די ארבעט און זיך געגרייט צוריק צו גיין צו איר געזונדל און זיי געבן פון איר הארציגע קעיר.

פון די צווייטע זייט טרייבל האט זיך געהערט א וויינעדיגע שטימע, געשטיקט פון טרערן: דא רעדט... די מאמע פון אייער קליענט... מיין טאכטער איז נאר היינט געווארן אנגענומען אין קעמפ, וועלכע הייבט זיך שוין אן מארגן, אבער זי האט פשוט נישט וואס אנצוטון. איך פארמאג נישט קיין איין לייטישע בגד מיטצושיקן מיט איר אין קעמפ. איך בין פארלוירן. איך ווייס נישט וואס צו טאן. אפשר קענט איר מיר העלפן? איר העלפט מיר אלעמאל, אפשר קענט איר יעצט אויך עפעס טאן פאר מיר.

"איך וואלט פרובירט צו העלפן אין יעדן פאל", דערציילט די קעיר מענעדזשער פאר'ן גאזעט. "אבער אין דעם ספעציפישן פאל בין איך געווארן ממש גערירט און איך האב אלעס געלייגט אין א זייט, אריינגערעכט מיין פאמיליע, ווייל איך האב געוואלט דורכאויס העלפן די דאזיגע קליענט מיינע, און איר מאמע."

דער פאל רעדט זיך פון א פאמיליע אין וועלכע די עלטערן האבן זיך לעצטנס צושיידט און די מאמע ציעט היינט אליינס אויף די קינדער און זי דארף זיך אינגאנצן אליינס זארגן פאר זייער פרנסה, אבער ליידער פלאגט זי זיך זייער שווער און דער פינאנציעלער מצב דארט איז נישט גוט.

די אלע זאכן, דער גט און די שווערע פרנסה האט נאר גענומען א שווערן מצב און עס געמאכט פיל ערגער. די שטוב האט זיך שוין פון פריער געפלאגט מיט עטליכע קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, אריינגערעכנט איין קינד וועלכע וואוינט אין א ספעציעלן היים פאר אזעלכע קינדער. אבער דער ניי געשאפענער מצב האט עס נאך פיל פארערגערט, און די קליענט פון וועלכע עס האט זיך יעצט גערעדט, א פערצן יעריג מיידל, האט וויכטיג געדארפט אנקומען אין קעמפ. א קעמפ וועלכע פארשטייט ספעציעל צו אזעלכע פעלער און עס וואלט געווען א גרויסע תועלת פאר איר אנצוקומען אהין.

נאך א שווערע תקופה פון ווארטן, איז ענדליך אנגעקומען די גוטע בשורה אז דאס קינד איז געווארן אנגענומען אין קעמפ. דער פראבלעם איז אבער געווען, אז קעמפ האט זיך שוין אנגעהויבן דעם קומענדיגן טאג, און דאס קינד האט פשוט נישט פארמאגט קיין איין לייטישן בגד צו טראגן.

און ווי מיר האבן אנגעהויבן דעם ארטיקל, אז א לייטישער קלייד טוט מכבד זיין און באעהרן די וואס טראגן אים, איז פונקט אזוי פארקערט אויך. ווען א מענטש טראגט א אומ-לייטישער קלייד, טוט עס אים פארשעמען.

נישט אומזיסט פסק'נט דער רמב"ם (הל' דעות פ"ה ה"ט), "אז א תלמיד חכם דארף גיין אנגעטון שיינ און ריין, און אז ער זאל נישט טראגן ארימע קליידער וועלכע פארשעמען די וואס טוען אים אן."

אט אין אזא דילעמא האט זיך געפונען די געטרייע מאמע, וועלכע האט געדארפט שיקן איר קינד אין קעמפ דעם אנדערן טאג, און נישט געהאט קיין שום מכובד'דיגע מלבוש איר אנצוטון און מיטשיקן. זי איז געווען זייער פארלוירן.

נישט האבנדיג צו וועמען זיך צו ווענדן, האט זי זיך דערמאנט פון די טריי קאונטי קעיר מענעדזשער, וועלכע, זי האט געוואוסט, גייט אלעמאל ארויס פון וועג צו העלפן איר און איר קינד. די מאמע האט גוט געוואוסט אז דאס איז ארויס פון די ראמען פון די קעיר מענעדזשער'ס ארבעט, און איר יכולת דאס צו צושטעלן דורך די ארבעט, אבער פארט האט די מאמע געשפירט אז דא וועט זי האבן אן אויער, א מיטפילנדע הארץ. און זי האט נישט געגרייט.

טריי קאונטי פארמאגט דעם ווארט 'קעיר' אין איר נאמען, ווייל עס איז א טייל פון איר מציאות. עס איז א טייל פון וואס האט איר געברענגט געשאפן צו ווערן און עפעס וואס האלט איר אין עקזיסטענץ. עס איז עפעס מיט וואס אירע קעיר מענעדזשערס צייכענען זיך אויס ווייל זיי זענען בארימהארציג און ערפילן זייער תפקיד מיט געפיהל.

כאטש עס איז שוין געווען זעקס אזייגער אווענט, האט די קעיר מענעדזשער זיך צוריק אראפגעזעצט און אויפגעהויבן דעם טעלעפאן. נאכנישט וויסנדיג אפילו וואו איר ערשטע רוף וועט זיין געוואנדן.

אבער נאך עטליכע מינוט פון רופן איז זי שוין געווען באוואפנט מיט די טעלעפאן נומערן פון צוויי גמ"ח'ן וועלכע ספעציאליזירן זיך טאקע אין דעם. אין צושטעלן קליידער פאר נויטבאדערפטיגע משפחות. אירע געטרייע הענט האבן תיכף אנגעקלונגען דעם ערשטן גמ"ח. ווען עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז זיי קענען יעצט נישט זיי ביייהלפן, האט זי גערופן די צווייטע. אבער אויך זיי האבן נישט געקענט קומען צו הילף יעצט. זיי האבן אבער יא געקענט געבן עפעס הילף. די נומער פון א דריטע גמ"ח.

און טאקע די דריטע גמ"ח איז געווען פון וואו די הילף איז געקומען. זיי זענען געווען די שליחים פון הקב"ה צו העלפן די דאזיגע קליענט פון טריי קאונטי. און נישט נישט.

סתם, זיי זענען שוין געווען פארמאכט פאר'ן טאג, אבער האבן זיך אנגעטראגן ספעציעל צו עפענען זייערע טירן פאר די פאמיליע, צו קענען אויסשטאפירן זייער טאכטער פאר קעמפ. און נישט נאר די טאכטער, נאר אויך די אנדערע וועלכע האבן נישט וואס אנצוטון, זיי קענען אויך מיטקומען.


אבער די קעיר מענעדזשער איז נאכנישט געווען צופרידן. פון איר ערפארונג מיט די משפחה האט זי געוויסט, אז צוליב די שווערע פינאנציעלע מצב פון די מאמע, קען זי אפטמאל נישט אנקומען צו אפוינטמענטס, פשוט ווייל זי פארמאגט נישט גענוג געלט צו נעמען א קאר סערוויס. זי האט געוואלט פארזיכערן אז דאס מאל וועט נישט זיין אזא אפהאלט.

מיט נאך עטליכע טעלעפאן רופן, האט זי שוין געשאפן א נדבן אויף דעם אויך. א גוט הארציגער איד האט באצאלט פון זיין טאש א קאר סערוויס וואס זאל נעמען די מאמע מיט די קינדער צום גמ"ח, זיי אפוארטן און צוריק אהיים טראגן.

אום ניין אזייגער ביינאכט איז די מאמע געווען ביים טויער פון די גמ"ח, אויף בעדפארד עוועניו אין ברוקלין, וואו א ברייטהארציגע וואלונטיר האט איר אפגעווארט, און ארויסגעהאלפן און באגלייט די גאנצע צייט, ביז זי האט געהאט א גאנצע נייע שטאפיר פאר דאס מיידל, און אויך פאר איר עלטערע שוועסטער, וועלכע האט, פונקט ווי די יונגערע, נישט געהאט א געהעריגע קלייד ווי עס קומט זיך פאר א בת מלך.

נאך איידער דער זייגער האט געקלאפט עלעוו, איז די פרייליכע פאמיליע ארויס פון דעם גמ"ח, ריכטנדיג זייערע טריט צום ווארטנדיגן קאר סערוויס, מיט אנגעפולטע שאפינג בעגס, פול מיט נייע קליידונג, וועלכע זיי האבן באקומען, פריי פון אפצאל. אבער איין מינוט. די געשיכטע איז נאכנישט פארטיג. די עלטערע שוועסטער, א מיידל אין די יארן, איז נאכנישט קיין כלה, און די מאמע, זייענדיג אזוי פארנומען מיט א גרויסע שטוב מיט קינדער, אריינגערעכנט עטליכע מיט ספעציעלע געברויכן, קומט נישט אן נאכצולויפן שדכנים, בפרט אז קיין גרויסע שדכנות קען זי נישט צוזאגן אויך נישט.

אבער די וואלונטיר, וועלכע האט זיי אפגעווארט ביים גמ"ח, איז איינע פון די באקאנטע שדכניות פון שטאט, און האט גלייך גענומען די פרשה צום הארצן. זי האט זיך שוין פארשריבן אלע פרטים פון די גרויסע שוועסטער, און מיר האפן אז בקרוב וועט מען דארט אויך הערן גוטע בשורות. ★

| | | |
|---|---|--|
| <p>Hamaspik Gazette</p> <p>© October '22 All Rights Reserved Published Monthly by NYSHA, Inc. Distributed free USPS Presorted Non-profit Mail Postmaster: Return service requested</p> |  | <p>EXECUTIVE DIRECTOR: Meyer Wertheimer TEL: 845-655-0625 FAX: 845-655-5625 MAIL: Hamaspik Gazette, 58 Rt. 59, Suite 1, Monsey, NY 10952</p> |
|---|---|--|

פֿי הֵם חַיִּינוּ וְאַךְ יָמֵינוּ

געשמאקע טעגליכע גמרא שיעור אין המספיק'ס קאנקארד ברידערהיים

”מיר ברענגען דעם בית המדרש צו זיי אין שטוב אריין!” דרוקט זיך אויס דער היים-מענעדשער איבער דעם תורה’דיגן גייסט וואס די געמיינזאמע לימוד ברענגט אריין



דער שיעור צימער גרייט פאר’ן שיעור



דער קאנקארד המספיק ברידערהיים, וואו ר’ זלמן לייב האט איינגעפירט א טעגליכער גמרא שיעור, אריינצוברענגען א תורה אטמאספער

לייב קעפעטש, ”אנשטאטס זיי אריינצוברענגען צום בית המדרש, ברענגען מיר דעם בית המדרש, מיטן גאנצן געשמאק און געפיל און ערנסטקייט – צו זיי אהיים!”

אין אנהויב ווען דער שיעור האט זיך אנגעהויבן, האבן בלויז צוויי פון די שטאב מיטגלידער אנטייל גענומען דערין, היינט צו טאגס זענען שוין אלע פיר די. עס. פ.י.ס. (DSP) א טייל פון דעם שיעור און לערנען מיט א געשמאק הויך אויפ’ן קול די הייליגע ווערטער פון די תנאים ואמוראים.

נישט נאר די שטאב מיטגלידער זענען א טייל פון דעם שיעור, נאר אין געווענליכע טעג וועלן אפילו צוויי אדער מער איינוואוינער זיך צוועצן צום שיעור פאר עטליכע מינוט און פראבירן מיטצוהאלטן לויט זייער מעגליכקייט, און אפילו אויב זיי פארשטייען נישט אלעמאל די טיעפע גמרא רייד, ווערן זיי זיכער מיטגעשלעפט מיטן הייליגן גייסט און אטמאספערע וואס לערנען גמרא ברענגט מיט זיך.

עס לאזט זיך זאגן, אז דער געדאנק וועט ווארשיינליך אדאפטירט ווערן דורך אנדערע היים-גרופעס אויך אין דעם ריזן נעץ פון די המספיק היימען, אבער ס’איז נישט קיין ספק אז דער זכות דערפון וועט צוגעשריבן געווארן פאר די ”קאנקארד” שטאב מיטגלידער וועלכע זענען געווען די נחשונים אנצוהייבן אזא שיעור.

”ביי אונז האבן מיר נישט נאר אינזון די גשמיות’דיגע באדערפענישן פון די טייערע קינדער, נאר אויך פאר זייער רוחניות, מיטצוהאלטן אזא שיעור טאג טעגליך האט האט זיכער אויף זיי א שטארקן פאזעטיוון און רוחניות’דיגן איינדרוק, עס מאכט זיי שפירן שטאלץ מיט זייער אידישקייט און נענטער מיטן הייליגן באשעפער!” ענדיגט צו ר’ זלמן לייב. ★

דער שיעור הייבט זיך אן א אומגעפער א שעה איידער די היים איינוואוינער קומען אהיים פון זייער ”דעי העב” פראגראם, א צייט ווען די איינגעשטעלטע דארפן שוין זיין אנוועזנד אינדערהיים כדי מקבל פנים צו זיין די טייערע קינדער און זיכער מאכן אז זייער היים איז גרייט פאר זיי, און בשעת די בחורים קומען אהיים, טרעפן זיי זיך אן מיט א הייליג סצענע, ווי יונגעלייט זיצן איבערגעברויגן איבער די גמרא און לערנען מיט א חשק און א ברען פונקט ווי זיי וואלטן געווען אין בית המדרש.

מיט’ן איינפירן דעם גמרא שיעור דוקא אין דעם שעה, האט מען אויפגעטוהן צוויי געוואלדיגע זאכן, ערשטנס, קענען מען אויספירן די פערזענליכע פליכט פון ”קביעות עתים לתורה” און קובע זיין א שעה פון לערנען די הייליגע לעכטיגע תורה, און צווייטנס, מיטן לערנען דוקא אינעם ברידערהיים קענען מען אריינברענגען א הייליגן און ערנסטן גייסט צווישן די ווענט, און די בחורים קוקען זיך צו דערצו און ווערן ממש פארגאפט פון דעם לויטערן און דערהויבענעם אטמאספערע, עס שפירט זיך ממש ווי א ריכטיגער ”בית מקדש מעט”.

און דאס איז דאך אין איינקלאנג מיט דער הויפט מיסיע פון ”המספיק”, ווי מער אריינצוברענגען די מיטגלידער אין די לעבנסשטייגער פון אן ערליכער איד, אז זיי זאלן זיך שפירן א טייל פון די געזעלשאפט אין אלע הינדקטן, און אזא גמרא שיעור ביי זיי אינדערהיים איז דער בעסטער און שטערקסטער זאך וואס מ’קען טוהן זיי צו מאכן שפירן א טייל פון די געזעלשאפט און דערהייבן זייערע לויטערע נשמות.

”עס מאכט זיי שפירן ווי זיי זענען ממש אין בית המדרש איבער א גמרא”, באטאנט ר’ זלמן

איינפאל איינצופירן א טעגליכע שיעור אין גמרא אין דעם דיינונג רום פון דעם ברודערהיים. דער הייליגער מצוה פון ”והגית בו יומם ולילה” איז שייך פאר יעדן איד באשר הוא שם, נישט קיין חילוק וואס זיין באשעפטיגונג איז, אבער אין די צייט וואס געווענליכע מענטשן זענען זיך קובע א שיעור צופרי אדער ביינאכט, איז עס אבער געווען שווער פאר די שטאב מיטגלידער פון דעם קאנקארד היים, וויבאלד זייערע ארבעטס שטונדן שפרייטן זיך אויס אויף פילע שעות במשך דעם טאג, וואס גיבט זיי נישט גענוג צייט זיך אריינצוזעצן אין בית המדרש און לערנען מיט א רואיגקייט א בלאט גמרא.

אבער אזא פליסיגער איד ווי ר’ זלמן לייב וועט נישט אויפגעבן אויף קיין שיעור, און דאס האט אים געברענגט דעם פשוטן איינפאל: איינפירן דעם גמרא שיעור דוקא אין די ראמען פון זיין ארבעט אין דעם היים!

ממחשבה למעשה, ר’ זלמן לייב האט געברענגט עטליכע ”בבא קמא” גמרות און די הייליגע ווערטער ”ארבעה אבות נזיקין...” האבן אפגעהילכט צווישן די ווענט פון דער היים, גאנץ שנעל האבן זיך די אנדערע שטאב מיטגלידער, ר’ בנימין איידליס, ר’ מענדי בריסק, ר’ יואל שמעון פרידריך און ר’ יודל ראזענבערג אנגעשלאסן אין דעם שיעור.

מ’האט אויסגעשטעלט דעם סדר פון דעם שיעור אז עס זאל פארקומען אין די צייט ווען מ’טוישט די ”שיכטן” וואס דאן זענען אלע שטאב מיטגלידער ממילא צוזאמען אינעם היים, אזוי קומט עס אויס אז די פארמיטאג די. עס. פ.י.ס. לערנען דעם לעצטן שעה פון זייער שיכט, און פאר די נאכמיטאג איינגעשטעלטע איז עס דעם ערשטן שעה פון זייער שיכט.

דער קאנקארד ברידערהיים איז איינס פון המספיק’ס פילצאליגע גרופע-היימען פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן איבער גרעיטער ניו יארק, סערווירנדיג די איינוואוינער פון ראקלענד קאונטי.

די רעדע איז פון א הערליכער שיינער היים וועלכע געפינט זיך אין דער שטילער רואיגער ”קאנקארד” געגענט אין מאנסי, ארומגענומען מיט גראז און ביימער און א גרויסער הויף, און שענקט דעם איינדרוק ווי סיי וועלכע אנדערע דורכשניטליכע הויז אין דעם אומגעגענט, און גיבט דעם מעגליכקייט פאר די איינוואוינער צו געניסן פון א רואיגן געשמאקן לעבנשטייגער אין א געהעריגע סביבה.

אין דעם היים וואוינען אכט טייערע לעכטיגע היימישע בחורים מיט פארשידענע אינטלעקטועלע און דעוועלאפעמענטל באגרעניצונגען.

גענוי ווי אלע אנדערע המספיק היים גרופעס, ווערט אויך דער דאזיגער הויז געפירט מיט א היימישן אידישן טעם גענוי ווי יעדער ערליכער אידישע שטוב אפילו אין די וואכנטעג, און ווער רעדט אום שבתים וימים טובים ווען עס ווערט געפראוועט די דערהויבענע סעודות און תפילות און אלעס וואס איז הייליג און טייער אין א אידיש קינד’ס לעבן.

אבער דא אין דעם קאנקארד ברודערהיים האט מען עס גענומען א שטאפל ווייטער, און דער היים איז אפילו שוין פארוואנדלט געווארן אין א בית המדרש!

אלעס האט זיך אנגעהויבן מיט עטליכע חדשים צוריק, ווען דער ערגענישער היים-מענעדשער ר’ זלמן לייב קעפעטש און אן אנדערער שטאב מיטגליד זענען אויפגעקומען מיט דעם געניאלן

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען



מיטל-יעריגע וואס זענען איבערוואג האבן מער געזונטהייט פראבלעמען ווען זיי זענען עלטער

שיקאגא - א נארוואס פארעפנטליכטע שטודיע צייגט אז מענטשן וואס זענען איבערוואג און זייערע מיטעלע יאָרן וועלן וואַרשיינליך דאַרפן באַהאַנדעלט ווערן פאַר האַרץ פּראָבלעמען, האַרץ אַטאַקעס און סטראָקס מער ווי די מענטשן וואָס זענען אינעם זעלבן עלטער-אַנאַג אָבער וועגן נאַרמאַל. אויך האָט די שטודיע געצייגט אַז די סאַרט מענטשן האָבן העכערע העלט-קעיר קאַסטן און שטאַרבן פּריער ווי די וואָס זענען נישט פעט. די דורכשניטליכע העלט-קעיר קאַסטן פאַר מענטשן וואָס וועגן מער ווי נאַרמאַל זענען געווען מיט 12,390 דאָלאַר מער פון די וואָס זענען נישט געווען איבערוואַג.

די דורכשניטליכע לעבנס יאָרן פאַר די וואָס זענען געווען איבערוואַג אַזוי געווען מיט עטליכע יאר ווייניגער, אין פאַרגלייך צו די וואָס זענען נישט געווען פעט.

די שטודיע איז דורכגעפירט געוואָרן אויף מענטשן וואָס זענען געווען 65 יאָר און העכער וועלכע זענען געווען איבערוואַג ווען זיי זענען געווען אַרום 40 יאָר אַלט. די באַטייליגטע זענען אַריגינעל אונטערגעזוכט געוואָרן צווישן נאָוועמבער 967' און יאַנואַר 973', און דערנאָך ווידער אונטערגעזוכט געוואָרן צווישן יאַנואַר 985' און דעצעמבער 015'.

ד.ר. סאַדיע קהאַן, וועלכע האָט אָנגעפירט די שטודיע אין די נאַרטוועסטערן אוניווערזיטעט, האָט געזאָגט אַז אַנדערע שטודיעס האָבן שוין טאַקע געצייגט אַז איבערוואַג שאַדט פאַר'ן געזונט, אָבער די שטודיע צייגט די שעדליכקייט פון די לאַנג-טערמיניגע אַפעקט אין די שפּעטערע יאָרן אויב האָט מען געוואויגן מער ווי מען דאַרף אין די מיטעלע יאָרן.

זי האָט אָנגעוויזן אַז טראָצדעם וואָס די איבערוואַג אַזוי מענטשן לעבן נישט פול

ווייניגער פון די וואָס וועגן נאַרמאַל, האָבן זיי געהאַט ערנסטע געזונטהייט פּראָבלעמען אויף די עלטער און אויב גיט מען זיך אַכטונג ווען מען איז יונגער קען מען מער הנאה העבן פונעם לעבן אין די עלטערע יאָרן.

אַנדערע דאָקטוירים און געזונטהייט עקספּערטן האָבן איינגעשטימט דערמיט און האָבן צוגעלייגט אַז וואָס פּריער אַ מענטש הייבט אן עסן מער געזונטערע זאַכן און טוישט די לעבנס געוואוינהייטן, אַלס גרעסער זענען די שאַנסן צו פאַררעכטן די נעגאַטיווע אַפעקטן פון פעטקייט, זאָגנדיג אַז איינמאַל די אַרגאַנען זענען שוין געשעדיגט איז שווערער דאָס צוריקצורייען.

אויך האָבן זיי געזאָגט אַז ס'איז קיינמאַל נישט צו שפּעט אָנצוהייבן אן עקסערסייז פּראָגראַם וואָס טוט צווישן אַנדערע זאַכן פאַרבעסערן די געזונט פונעם האַרץ. ★

איבונגען פון 30 ביז 60 מינוט א וואך קען פארלענגערן דאס לעבן

ענגלאַנד - אַ נאַרוואָס פאַרעפנטליכטע שטודיע צייגט אַז דאָס מאַכן איבונגען טוט נישט בלויז שטאַרקער מאַכן די ביינער און די מוסקלען, נאָר קען אויך פאַרמיידן פאַרשידענע סאַרט קרענק און העלפן פאַרלענגערן דאָס לעבן.

די שטודיע אינעם בריטישן זשורנאַל פון מעדיצין האָט געצייגט אַז די מענטשן וואָס מאַכן איבונגען פון 30 ביז 60 מינוט אַ וואָך האָבן אַ 10 ביז 20 פּראָצענט טיג קלענערע ריזיקע פון שטאַרבן פּריער, באַקומען האַרץ אַטאַקעס, דייעביטיס אָדער קענסער ר"ל.

די שטודיע האָט אויך געצייגט אַז דאָס קאַמבינירן פיזישע עקסערסייז מיט אַראַביק אַקטיוויטעטן טוט פאַרשטאַרקן די בענעפיטן, וואָס רעדוצירט די ריזיקע פון שטאַרבן פּריציפּטיג מיט 40 פּראָצענט און פאַרמינערט די שאַנסן פון באַקומען אַ האַרץ אַטאַקע מיט 46 פּראָצענט און די שאַנסן פון שטאַרבן פון קענסער ר"ל מיט 28 פּראָצענט.

די שטודיע איז אויך די ערשטע צו באַטראַכטן די לאַנג-טערמיניגע פאַרבינדונג מיט פאַרשטאַרקן די מוסקלען אַקטיוויטעטן און די ריזיקע פון דייעביטיס.

די נייע שטודיע איז אַן אַנאַליז פון 16 פּריערדיגע שטודיעס, וואָס איז צוזאַמגענומען פון קנאַפע 480 טויזנט מענטשן, אין עלטער צווישן 18 און 98 יאָר, וואָס האָבן אַנטוויקעלט אַן איינעם פון 5 ביז 15 מינוט אַ טאָג, און איז אויך נישט צו שווער. אַראַביקס איבונגען טוט איינשליסן שפּאַצירן, טאַנצן, לויפן, פאַרן מיט אַ ביציקל און שווימען. ★

אנדערש, געוואנדן לויט די וואג, עלטער, און אסאך אנדערע פאקטארן. די פארשער זאגן אז זיי האלטן אויף א וועג צו אנטוויקלען א סיסטעם וועלכע זאל קענען העלפן דאקטוירים געבן בעסערע און מער צוגעפאסטע רעקאמענדאציעס פאר דייעביטיס פאציענטן, נישט בלויז איבער וועלכע סארטן איבונגען צו מאכן נאר אויך אין וועלכע צייט אין טאג דאס צו טון. ★



פאנאראמישער בילד פונעם נארטוועסטערן אוניווערזיטעט, וואו פארשער האבן אויפגעוויזן אז פעטקייט, אפילו אין די יונגערע יארן, קען שטארק שאדן פארן געזונט פונעם מענטש אין די עלטערע יארן, צוברענגען מחלות און אפילו פארקירצן דעם לעבן מיט אפאר יאר

איבונגען אין א געוויסע צייט פונעם טאג קען העלפן מיט דייעביטיס

מינכן - די בענעפיטן פון איבונגען זענען נישט קיין נייעס, אין כמעט יעדן הינזיכט פון געזונט - פיזיש און גייסטיש - זענען איבונגען און פיזישע אקטיוויטעטן קריטיש וויכטיג אבער ווען עס קומט צו דייעביטיס איז דאס ספעציעל וויכטיג און קען צומאל - אינאיינעם מיט א גוטע דיעטע - כמעט גענצליך באקעמפן דעם צושטאנד, ספעציעל מיט טיפ 2 דייעביטיס.

אבער פארשער זענען געגאנגן א טריט ווייטער און אנטדעקט אז נישט בלויז די איבונגען איז וויכטיג, נאר אויך די צייט אינעם טאג ווען מען מאכט די איבונגען קען זיין א גאר וויכטיגער פאקטאר ווען עס קומט צו די בענעפיטן פון איבונגען פאר דייעביטיס,

און בכלל ווען עס קומט צו איבונגען זענען די בענעפיטן אנדערש געוואנדן לויט די צייט פונעם טאג.

ווי עס שטעלט זיך ארויס אפעקטירט איבונגען גאר אסאך טיילן פונעם קערפערליכן סיסטעם, און דער מענטשליכער סיסטעם איז גאר קאמפליצירט און פארצווייגט און אנדערע חלקים זענען מער אקטיוו אין אנדערע צייטן פונעם טאג. דאס רופט זיך דער 'סירקעדיען ריטם' - אזוי ווי א ביאלאגישער זייגער וועלכע דיקטירט געוויסע הארמאנען און מעטאבאליזם, למשל ווען עס קומט אונט שטונדן ווערן אקטיוויזירט 'מעלאטאנין' הארמאנען, און אינדערפרי 'אדרענעלין' און אזוי ווייטער.

די פארשער זאגן אז דייעביטיס איז נאנט פארבינדן צום 'סירקעדיען ריטם' און דעריבער וועלן די איבונגען האבן אביסל אן אנדערע עפעקט געוואנדן לויט די צייט אין טאג, און אזוי אויך ווען מען עסט אין די נאכט שטונדן קען דאס האבן א שטערקערע נעגאטיווע עפעקט אויף דייעביטיס.

פארשער אינעם 'העלמהאלץ דייעביטיס צענטער' אין מינכן זאגן אז א גאר גרונטליכע שטודיע האט זיי געהאלפן אויסשטעלן א 'מאפע' וועלכע קען העלפן פארשטיין וועלכע צייטן און וועלכע סארט איבונגען וועלן זיין דאס מערסטע אפעקטיוו, און דאס ווענדט זיך אין אסאך פאקטארן, און יעדער איינער קען זיין

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

וראב בנימין:

הערליכע דראמאטישע שפיל פארקומען פאר די טייערע תלמידים פון ישיבת "תורה וחסד"

די בחורים זענען אויסער זיך פון עקסטאז און שמחה מיטהאלטנדיג דראמאטישער 'סקיט' אויף וואכעדיגע פרשה אראפגעשפילט דורך די וועלט בארימטער אקטיארן פון "נייהויז פראדאקשנס"



די דריי אקטיארן פונעם אונטערן חבריא; ר' יואל ברוין, ר' אבא ווינקלער און ר' שלום מאיר העכט, שיחיו, ביים פארשטעלן פאר די תלמידים א גייסטרייכער שפיל פון קרח'ס מחלוקה אנטקעגן משה און אהרן, און ווי די ערד האט אים איינגעשלינגען לעבעדיגער הייט

עס איז געווען א שטילער זומערדיגן מיטאג אין ישיבת "תורה וחסד" שע"י המספיק אוו אראנדזש קאונטי. די בחורים זענען פארזאמלט אין דעם זאל פון די המספיק הויפטקווארטירן אויף "וואן המספיק וועי" אין קרית יואל, א פלאטמארמע איז אויפגעשטעלט אין פארנט פונם זאל, און די בחורים ווארטן מיט שפאנונג און נייגער צו זען וואס אזאנס גייט זיך דא אפ'שפילן היינט נאכמיטאג...

די בחורים ווייסן זייער גוט, אז די געטרייע דירעקטארס פונם פראגראם שוין זענען נישט אויף קיין כח און קיין מיה זיי צו ברענגען די אינטרעסאנטע אקטיוויטעטן און די געשמאקטע פראגראמען מיט וואס זיי זאלן זיך האלטן פארנומען דורכאויס זייערע טעג, וואס זאלן זיי העלפן סיי צו פארברענגען דעם טאג מיט געזונטע אקטיוויטעטן און גלייכצייטיג זיי העלפן אויסשארפן זייערע חושים און טאלאנטן.

אבער דאס וואס עס האט זיי היינט אפגעווארט, האט זיי העכסט איבעראשט! דער טיר עפנט זיך אויף, און עס שפאצירן אריין אין זאל דריי אידן וועמען די בחורים האבן תיכף אידענטיפעצירט... דאס זענען דריי מיטגלידער פון די וועלט-בארימטע "אונטערן חבריא" וואס שטעלן אהער העכסט געלונגענע און פראפעסיאנאלע שפילן פאר כלל ישראל שוין זעכצן יאר צום גוטן, די קינדער האבן תיכף דערקענט יעדן איינעם ביים נאמען און ביי זייערע ראלעס וואס זיי האבן געשפילט אויף גרויסע שפילן!

די דריי טאלאנטפולע אידן - ר' יואל ברוין שיחי', ר' אבא ווינקלער שיחי' און ר' שלום מאיר העכט שיחי' - פארשטעלט אין ספעציעלע פראוועזארישע 'קאסטיומס' האבן זיך תיכף ארויפגעשטעלט אויפ'ן פלאטפארמע. די שפילערס, מיט וועמען די בחורים זענען גאר גוט באקענט האבנדיג באדייטנדע ראלעס ביי די וועלט בארימטע "אונטערן" שפילן, האבן געפרעגט פון די בחורים וועלכע מעשה זיי וואלטן געוואלט אז זיי זאלן אראפשפילן יעצט לעבעדיג?

איינער פון די אנוועזנדע האט געגעבן אן עפן אויף א חומש און עס האט זיך אויפגעמישט ביי פרשת קרח, "אה! דאס וואלט געווען העכסט אינטרעסאנט מיטצוהאלטן אין א שפיל, די מעשה פון משה רבינו און קרח!" האט דער דיירעקטאר אויסגערופן מיט עקזאז.



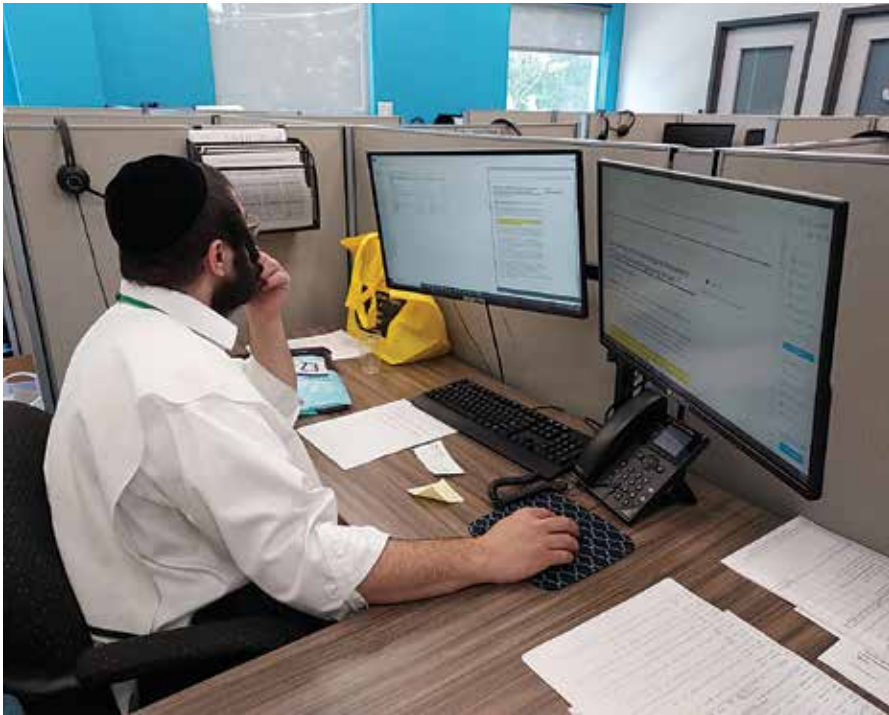
די טייערע תלמידים זיצן פארגאפט און קוקן זיך צו מיט אינטערעסע צו דעם שפיל - עס איז זיי א געוואלדיגער איבעראשונג צו באקומען זייער אייגענע שפיל פון די "אונטערן" חבריא

און אזוי, אן קיין גרויסע הכנות האבן זיך די דריי ארויפגעשטעלט אויפ'ן פלאטפארמע, און אנגעהויבן אראפצושפילן די געשיכטע פון קרח ועדתו, דער ברייטביינערדיגע ר' שלום מאיר האט ווי נאטורליך געשפילט די ראלע פון "קרח" וועלכע זוכט זיך צו רייצן און מאכן א מחלוקת מיט משה רבינו, און די אנדערע צוויי האבן געשפילט די איידעלע כאראקטארן פון משה ואהרן, און אזוי פאר אומגעפער א גאנצע שעה זענען די טייערע בחורים געווען צוגעגאנגלט צו זייערע ערטער נישט אראפנעמנדיג קיין אויג פון די שפילערס, זיי האבן געלאכט און געוויינט מיטן טאקט פונם שפיל ווען גלייכצייטיג באקומען זיי א לעבעדיגע ערקלערונג אויף די געשיכטע, פארשטייט זיך אז דער הויכפונקט פון דעם שפיל איז געווען ווען דער ערד האט זיך געעפנט און איינגעשלינגען קרח בשעת די קינדערלעך זינגען: "משה אמת ותורתו אמת", דער שפיל איז געווען אנגעפילט מיט שיינע אנוועטשענס איבער תורה און אידישקייט געאייגנט פאר זייער פארשטאנד און באגריפן.

"עס איז שוין לאנג נישט געווען אזא זאך אז 'אלע' קינדער זאלן מיטהאלטן א

פראגראם מיט אזא אינטערעס", דרוקט זיך אויס איינער פון די דירעקטארס, "אפילו אזעלכע וואס קענען נישט איינרוען פאר גאנצע צוויי מינוט זענען אצינד געזיצן צוגעקלעבט צו זייערע בענקלעך מיט זייט 09"

'סעמפ' פראגראם אין 'המספיק אוו ראקלענד' ארבעט פיבערהאפט זיג צו אריינשטעלן אינדיווידועלן אין ארבעטס פלעצער



א געטרייער המספיק ארייטער העפטיג פארטון אין דער ארבעט, אינעם ראם פונעם סעמפ פראגראם, צו העלפן פלאצירן המספיק אינדיווידועלן אויף גוטע דזשאבס

געברויכן, אבער ווי ר' נתן געט איבער זענען קלענערע געשעפטן נאכנישט אזוי צוגעוואוינט צו דעם געדאנק, און עס פאדערט צומאל צו ארבעטן שווער זיי צו איבערצייגן איבער די בענעפיטן דערפון. אן אינטרעסאנטער עפיזאד טיילט ר' נטע מיט מיט'ן גאזעט איבער א פאל אין וועלכע פארשטייער פונעם פראגראם האבן זיך לעצטנס באטייליגט ביי א 'דזשאב פער' אראנזשירט דורך 'ראקלענד ווארקס' וואו זיי האבן זיך געטראפן מיט פארשידענע ארבעטסגעבער. צווישן אנדערע האט מען זיך געטראפן מיט פארשטייער פון 'עמעזאן' און געהאט סוקסעספולע געשפרעכען און מען ארבעט יעצט אויף אריינשטעלן המספיק אינדיווידועלן אין די לאקאלע עמעזאן ווערהאוז. ★

צו הילף פון די 'או-פי-דאבעליו-די-די' פאר יעדן איינעם טרעפט מען אן ארבעט וועלכע איז צוגעפאסט פאר זיינע מעגליכקייטן. "יעדער וואס וויל א דזשאב וועלן מיר אים טרעפן איינס" זאגט ר' נטע. די פאזיציעס טרעפט מען ביי פארשידענע ביזנעסער, טייל ביי קלענערע און גרעסערע ביזנעסער ביים היימישן ציבור און טייל ביי גרויסע אלגעמיינע נעצן, א שטייגער ווי דער ריטעיל געשעפט 'לאוס' וואס פארמאגט אן אינדיווידועל פון 'המספיק' און אצינד איז מען אין געשפרעכען מיט 'קאסטקאו' און נאך אזעלכע גרויסע נעצן צו נעמען ארבעטער פון דעם 'סעמפ' פראגראם אין המספיק. פילע גרויסע ביזנעסער האבן גאנצע אפטיילונגען וואס געבן זיך אפ מיט'ן איינגלידערן ארבעטער מיט ספעציעלע

אריין אידענטיפיצירן וועלכע ארבעט איז צוגעפאסט פאר די אינדיווידועלן לויט זייער שטאפל און קוואליפיקאציעס, טרעפן די ארבעטסגעבער, שטיין אין פארבינדונג, און פארזיכערן אז אלעס פארט געשמירט. דער קאארדינאטאר ר' נתן ברוין ברענגט מיט זיך אסאך קוואליפיקאציעס און ענערגיע פאר דעם דינאמישן פאזיציע און איז שטארק אקטיוו אין אנטוויקלען דעם פראגראם אויף אלע פראנטן. "מען קען נישט שלאפן, מיר דארפן אלעמאל זיין אקטיוו צו טרעפן דעם ריכטיגן פאזיציע. צו איז דאס נאכפאלגן לאקאלע קלעסיפידס אדער זיך באטייליגן אין עקספאס אדער שטיין אין פארבינדונג מיט ביזנעס אייגענטומער" זאגט אונז ר' נטע און לייגט צו אז צומאל וועט ער זיין אויף ביז שפעט אין די נאכט צו נישטערן די 'קליינע אותיות' אין לאקאלע אויסגאבעס צו טרעפן קלאסיפידס פון דזשאבס וועלכע קענען זיין צוגעפאסט פאר איינע פון די קליינעס. און דאן דארף מען ארבעטן מיט די ארבעטסגעבער זיי צו איבערצייגן צו נעמען אן 'המספיק' אינדיווידועל פאר די פאזיציע. דער פראגראם שטעלט צו באגלייטער ביי די ארבעט צו פארזיכערן אז די אינדיווידועלן גלידערן זיך אריין אינעם פאזיציע - צו איז דאס וויאזוי צו קומען און אהיימגיין טעגליך, און וויאזוי צו אויספירן די ארבעט ווי עס דארף צו זיין, און דאן שטעלט מען צו פינאנצאלע הילף פאר די ארבעטסגעבער אז עס זאל זיך לוינען צו נעמען די אינדיווידועלן מיט געוויסע באגרעניצונגען, און לויט ווי ר' נתן געט איבער זענען רוב ארבעטסגעבער גאר שטארק צופרידן פון מאכן דעם באשלוס און מען הערט צוריק גאר גוטע גרויסן איבער דעם פראגראם. דער פראגראם נעמט אריין א ברייטע אויסוואל פון קאנדידאטן, וויבאלד עס איז פאר יעדן איינעם וועלכער איז בארעכטיגט

ארבעטן אין המספיק איז נישט קיין טראדיציאנאלע ארבעט וואס מען קען באגרעניצן מיט שעות, עס פאדערט הארץ און געפיל ארום דעם זייגער. עס פאדערט אויך טיילמאל צו זיין קריעטיוו און שעפעריש, אנקיפן די ריכטיגע פארבינדונגען און 'טראכן' אינדרויסן פונעם באקס' אויף צו ברענגן די בעסטע רעזולטאטן פאר אינדיווידועלן. און ווען עס קומט צו די קוואליפיקאציעס האט 'המספיק אוו ראקלענד' טאקע געטראפן דעם ריכטיגן קאנדידאט, נעמליך דער נייער קאארדינאטאר פונעם 'סעמפ' פראגראם, הר"ר נטע ברוין שיחי' וועלכער איז אריינגעברענגט געווארן אלס קאארדינאטאר פונעם 'סעמפ' פראגראם. 'סעמפ' - קורץ פאר 'סופפארטעד עמפלויעמנט פראגראם' איז איינע פון די פילע סוקסעספולע סערוויסעס וועלכע ווערן צוגעשטעלט אין 'המספיק אוו ראקלענד' פאר יוגענטליכע און ערוואקסענע זיי צו טרעפן און צופאסן אן ארבעט וועלכע איז צוגעפאסט צו זייערע מעגליכקייטן. דער פראגראם ווערט פינאנצירט און צוגעשטעלט דורך דער ניו יארקער העלט דעפארטמענט דורכ'ן 'או-פי-דאבעליו-די-די' ביורא וועלכע איז געווינדמעט פאר די געברויכן פון אינדיווידועלן מיט אנטוויקלונגס שוועריגקייטן. אונטער דעם פראגראם קריגן די ארבעטסגעבער הילף צו טרענירן און איינגלידערן דעם ארבייטער און דאס קומט מיט פארשידענע בענעפיטן אויף צו מוטיגן ארבעטסגעבער צו אויפנעמען ארבעטער מיט ספעציעלע געברויכן. המספיק אוו ראקלענד שטייט אין פארבינדונג מיט די ארבעטסגעבער די גאנצע צייט צו פארזיכערן אז אלעס גייט געשמירט און יעדער איינער בענעפיטירט פון דעם פראגראם צום מאקסימום. קאארדינירן אזא פראגראם נעמט

הערליכע דראמאטיש טפיל פארקומען

קעלנער שח'י, א DSP אין איינער פון די גרופ-האומס אין בארא פארק), זייענדיג אין דעם עלעוועיטאר איז געווען איינער פון די חשוב'ע תלמידים, וועלכער האט מיר אויפ'ן פלאץ דערקענט פון די שפילן, און ער איז געווארן אזוי איבערגענומען מיך צו טרעפן, ער האט מיך אנגעהויבן איבערזאגן גאנצעטע שורות וואס איך האב געשפילט ביי די פארשטעלונגען, וואס איך האב שוין זעלבסט לאנג פארגעסן... דאס האט מיך איבערצייגט ווי שטארק די קינדער האבן הנאה פון אונזערע אויפטריטן, און ווי איבעראשט זיי זענען זיך צו טרעפן מיט אונז און פארברענגען מיט אונז, און מיר שפירן פאר א זכיה זיי צו קענען משמח זיין און דערפרייען". ★

און געמיליך פארברענגט מיט די בחורים, געלאזט נעמען בילדער, און זיי געגעבן א געשמאקן געפיל ארויפברענגנדיג א שמייכל אויף זייערע לעפצן. און ווי עס שילדערט איינער פון די אקטיארן, ר' שלום מאיר העכט: "פאר עטליכע חדשים צוריק האב איך געדארפט זיין דא אין דעם געביידע פאר א געוויסע שליחות וואס איך האב דורכגעפירט פאר מיין חשוב'ע שוואגער, איינער פון די איינגעשטעלטע אין "המספיק אוו קינגס קאונטי" ר' יענקי קעלנער (וועלכער איז חתונה געהאט צו מיין שוועסטער, מרת ג.

בחורים, און צווישן זיי אויך קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, וואס זיי - מיט זייער גאר זעלטענעם און גאר שארפע זכרון - כאפן אויף גאר גוט גאנצעטע שטיקער פון זייערע ווערטער און פארשטעלונגען און געדענקען עס מילה במילה. די טייערע שפילערס האבן געדענקט זייער הייליגע מיסיע און שליחות משמח צו זיין דעם אייבערשטנס קינדער, און וויסנדיג ווי שטארק די בחורים זענען אויסער זיך פון עקסטאז און שמחה צו קענען פארברענגען מיט אזעלכע בארימטע פערזענליכקייטן, האבן זיי זיך אראפגעלאזט מן ההר על העם

אפענע אויגן און מיילער און מיטגעהאלטן דעם גאנצן שפיל מתחילתו ועד סופו נישט וועלנדיג פארפאסן קיין איין ווארט, עס איז ברוך השם געווען א געוואלדיגער, גאר געלונגענער פראגראם וואס די בחורים וועלן געדענקען פאר א לאנגע צייט! " נאך דעם העכסט דראמאטישן שפיל, זענען די באליבטע אקטיארן פארבליבן שמועסן און פארברענגען מיט די טייערע קינדער פאר א לענגערע וויילע. זיי ווייסן גאנץ גוט אז זייערע אויפטריטן ווערן מיטגעהאלטן דורך צענדליגער טויזנטער קינדער און

ליינער'ס גאזעט

7799

זיך אויסוויינען צום אויבערשטן ווען פסיכישע יסורים פייניגן

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7370, פון א ליינער וואס זוכט אן עצה פאר אומבאשטימטע פסיכישע שוועריגקייטן. די שרייבער מאלט אויס ווי זי מוטשעט זיך נעבעך מיט גייסטיגע פראבלעם, און טראץ א ריי דיאגנאזן און מעדיצינישע וואס מומחים

האבן איר שוין אלץ פארגעשלאגן, איז די ישועה נאכנישט געקומען.

איר זענט נישט קיין בת יחידה מיט דעם דורכגאנג און די יסורים וואס קומען דערמיט. עס זענען ליידער פארהאן אסאך מענטשן, אריינגערעכנט איך, וואס טרעפן זיך אדער האבן זיך געטראפן מיט די זעלבע מצבים און מאטערנישן.

איר שרייבט אז איר האט שוין אלעס פרובירט און איבערגעדרייט יעדעס שטינדל, באזוכט יעדן דאקטאר, פרובירט יעדן סארט טעראפי, און אונטערגענומען יעדן אופן פון השתדלות. ס'איז פארהאן איין סארט השתדלות וואס איר האט שוין אפשר פרובירט אבער נישט אויסגערעכנט אינעם בריוו: זיך גוט אויסוויינען צום רבונ

של עולם, זיך אויסרעדן צו אים וועגן דער שרעקליכע מאטערנישן און אים זאגן ווי שטארק די יסורים טוען וויי, ווי שטארק זיי פייניגן און נאגן און געבן נישט קיין מנוחה. השי"ת איז כולו חסד, ער וויל אז עס זאל דיר זיין געשמאק. ער ווארט און ווארט און ווארט אז דו זאלסט זיך קערן צו אים און זיך פשוט אויסוויינען צום אים: "טאטע אין הימל, הייל מיר אויס פון די יסורים. עס טוט מיר וויי. עס נאגט. עס פלאגט. עס פייניגט. איך וויל דיר דינען מיט א געשמאק און מיט א זיסקייט, מיט שלוה און רואיגקייט."

השי"ת איז א כל יכול און דארף לכאורה נישט אז מיר זאלן טאן אזויפיל השתדלות וואס קומט מיט'ן ארומלויפן צו אזויפיל דאקטוירים און אויסגעבן אזויפיל צייט

ווארט פון רעדאקציע:

מען גייט זיך שטעלן אין בית המדרש פאר'ן גרויסן באשעפער און בעטן אז דער נייער יאר זאל זיין געבענטשט מיט פרנסה און געזונט. זכרינו לחיים, מלך חפץ בחיים. דער אויבערשטער איז א מלך חפץ בחיים, ער וויל מיר זאלן לעבן, מיר זאלן האבן א גוטער לעבן, מיר דארפן גארנישט מער טון ווי אונזער קליינער השתדלות, וואס באשטייט אויך פון אכטונג געבן אויף אונזער געזונט און בעטן ביים זיסן, לעכטיגן טאטן ער זאל עס אונז אפהיטן.

אין דער זעלבער צייט לאמיר אויך געדענקען די פילע אידן וועלכע קענען ליידער נישט בעטן אויף געזונט, ווייל זיי האבן עס נישט. זיי געפונען זיך אין שפיטאל און קענען נישט בעטן.

ווען מיר זאגן די ווערטער שלח רפואה שליחה לחולי עמיר, לאמיר בעטן מיט דעם זעלבן אייפער און חיות ווי מען בעטן פאר זיך און די אייגענע פאמיליע און אין דעם זכות וועט אונז דער באשעפער געבן א זיסע, לעכטיגע, געזונטע יאר, מיט פרנסה און נחת

לאזט אייך הערן

איין צענטראלער אדרעס און נומער זיך צו פארבינדן מיט די רעדאקציע

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

פאר טוישונגען אין די "מעילינג ליסטע", אדווערטייזמענטס, אנפראגעס, קאמענטארן פראגעס און ענטפערס פאר'ן "ליינערס גאזעט" אדער צו ענטפערן אויפ'ן המספיק אנקעטע: רופט: 845-655-0625

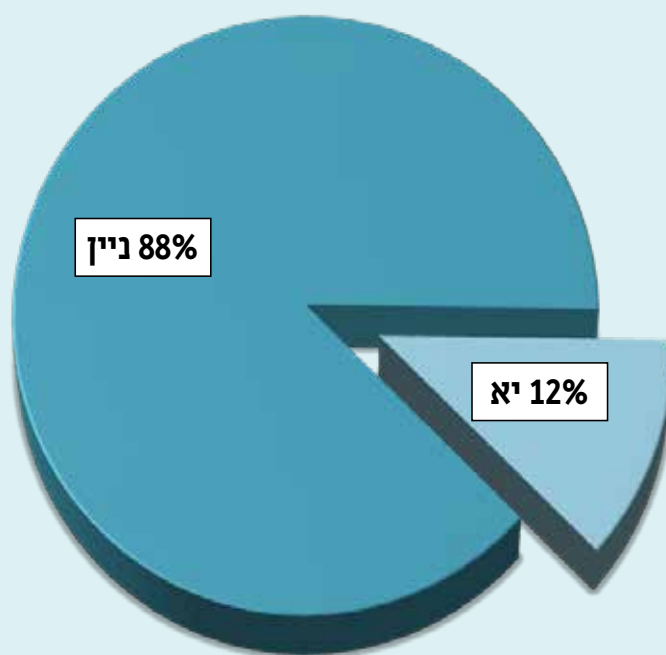
אדער דורכ'ן פאקס: 845-655-5625 בליץ-פאסט: gazette@nyshainc.org

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

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

מספיק אנקעטע: וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש: ליידט איר פון סיי וועלכע סאָרט אַרטרייטיס?



ארטרייטיס איז אַ שם-כולל פאר באַלד 100 סאָרט אַנדערע מינים קראַנקהייטן וואָס קלאַפּט אויס ביי די "דזשוניטס", וואו די אויבערשטע טייל און אונטערשטע טייל פון די פיס קומען זיך צוזאַם. עס קען פאַסירן ביי יעדע עלטער, און סיי ביי מענער און סיי ביי פרויען. עס איז די גרעסטע גורם פאר דיסעבילעטי אין אַמעריקע, און טראָצדעם וואָס די קראַנקהייט קען פאַסירן ביי יונגערע מענטשן, געשעהט עס על פי רוב ווען מען ווערט עלטער. די סימפטאָמען פון ארטרייטיס איז אַ געשווילעכץ, יסורים, פאַרשטייפּטקייט און אַפּגעשוואַכטע באַוועגונג ביי די "דזשוניטס". די סימפטאָמען קענען זיין פון מילד ביז גאַר שווער און מען שפירט עס אַמאָל לייכטער און אַמאָל שווערער. ביי געוויסע מענטשן וועט עס זיך נישט טוישן יאָרן לאַנג און ביי געוויסע וועט עס האַלטן אין איין ערגער ווערן. שווערע פעלער פון ארטרייטיס קען פאַראורזאַכן כראָנישע יסורים, שוועריגקייטן און אויספירן טעגליכע אויפגאַבעס און מאַכט גאַר שווער צו גיין, אָדער אַרויפגיין טרעפּ.

ארטרייטיס קען אויך גורם זיין פערמאַנענטע ענדערונגען אין די דזשוניטס וואָס טייל זעען זיך אן פון דרויסן און טייל קען מען נאר זען דורך אן עקסרעי. געוויסע סאָרטן ארטרייטיס קען אויך זיין שעדליך פאר די האַרץ, אויגן, לונגען, נירן און די הויט.

נאָכן באַקומען אַ דיאַגנאָז פון אַ דאָקטאָר זענען פאַרהאַן פאַרשידענע וועגן וויאַזוי דאָס צו באַהאַנדלען, וואָס ווערט באַשלאָסן דורכ'ן דאָקטאָר אָדער ספּעציאַליסט.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "ליידט איר פון סיי וועלכע סאָרט אַרטרייטיס?" האבן 12% געענטפערט: "יא". 88% געענטפערט: "ניין".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "וואו אָפּט באַקומט איר מאָגן-ברענען (הארטבוירן)????? זייער אָפּט - פון צייט צו צייט - קיינמאָל"

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!



און געלט אויף אלערליי טעראפי מהלכים און מיטלען. ער וויל נאר איין זאך: מיר זאלן זיך ווענדן צו אים, זיך צו אים אויסרעדן, אויסוויינען אונזער צעבראכן און פארביטערט הארץ. ער וויל אונז אלעס געבן; ער וויל יעדן פון אונז העלפן אויפבויען אונזער אייגענעם מקדש מעט מיט זיסע, ליכטיגע עובדי ה'. מיר זענען ווי קליינע, פיצלעך קינדער וואס הייבן אויף א געוויינ ווען מיר זענען הונגעריג אדער עפעס שטערט אונז. מיר וויינען אין אזא פאל צום רבוננו של עולם, דעם בעל הרחמן און כל יכול, וואס מיר דאנקען יעדן טאג "שעשה לי כל צרכי", און גלייבן אז ער וועט מיט זיינע חסדים צום סוף אוועקנעמען די יסורים.

(-)

7800

ווייץ קען פארשווערן דאס אויפשטיין

איך וויל זיך באציען צום בריוו #6999, וועגן א בחור וואס האט שוועריגקייטן מיטן אויפשטיין.

עס מאכט זיך אז צענערלינגער (teenagers) — קינדער אין די יארן פון בערך צוועלף ביז ניינצן — וועמענס קערפער האלט אינמיטן וואקסן נויטיגן זיך אין מער שלאף. איז דערפאר נישט אויסגעשלאסן אז די סיבה מיטן שווער אויפשטיין קומט פון דעם וואס דער בחור נויטיגט זיך אין מער שעות שלאף, וואס ער קען אפשר משלים זיין דורכ'ן זיך לייגן פריער אד"ג.

שווער אויפשטיין קען אויך קומען פון עסן ווייץ. ביי אונז אין דער משפחה האבן מיר געזען, אז נאך דעם וואס מיר האבן ארויסגעשניטן אלע סארטן ווייץ (wheat) מאכלים, זאכן איז מען געווארן ממש ווי א נייער מענטש.

כל טוב

(-)

7801

פארשפעטיגטע אנטוויקלונג קען קומען פון 'מוסקיולער דיסטראופי' (muscular dystrophy)

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7372 און #7123, וועגן א קינד וואס איז שטארק הינטערשטעליג מיט זיין אנטוויקלונג לגבי גיין און רעדן.

לויט די סימפטאמען וואס ווערן געשילדערט אינעם בריוו, וואלט איך חושש געווען פאר א מעגליכקייט אז דאס קינד ליידט מעגליך פון 'מוסקיולער דיסטראופי' (muscular dystrophy) —

גענוצט פאר עסן דארף מען פראצעסירן. די קערנדל ווערט גערייניגט און דערנאך לייגט מען צו וואסער און די קערנדל ברעכט זיך גוט אויף. ביים מאָלן, ווערט די קערנדל אויפגעקראַכט און די קלענערע באַשטאנדטיילן ווערט געזיפּט. אַרום 72 פּראָצענט פון די געמאָלענע ווייץ קען אַרויסקומען 72 פּראָצענט ווייסע מעהל. מעהל וואָס ווערט געמאָכט פון די גאַנצע קערנדל ווערט אָנגערופּן "האַל ווייט". ווי אויך איז פאַרהאַן אַנדערע מעהל וואָס מען נעמט אַרויס ווי ספּעלט און קאַמוט וואָס דאַרפן זיין געזונטער פאר מענטשן וואָס קענען נישט טאלערירן קיין גלאָטען פּראָדוקטן אָדער ווייל זיי זענען אלערזשיק דערצו אָדער האָבן מאָגן פּראָבלעמען. ס'טוט אויך רעדוצירן די ריזיקע פון האַרץ קרענק און אַראָפּנידערן די קאָלעסטעראָל און מאַכט מער זאַט, אזוי אַז מען איז צופרידן פון ווייניגער קאָלאָריעס. ★

קען מען אויך מאכן דעכער. טראָצדעם וואָס ווייץ וואָקסט אונטער פאַרשידענע קלימאַטן און באַדענס, איז די בעסטע צוגעפאַסט צו טעמפּראַטור ראַיאָנען וואו ס'רעגנט צווישן 12 און 36 אינטשעס. ווינטער ווייץ פּלאַנצט מען געווענליך אין די הערבסט מאָנאַטן, פּרילינג ווייץ פּלאַנצט מען געווענליך אין די פּרילינג מאָנאַטן אָבער קען אויך געפּלאַנצט ווערן אין הערבסט אין די פּלעצער וואו דער ווינטער איז מילדער. די נוטרישאַנאַל צונויפּשטעל פון ווייץ איז געוואָנדן אין די קלימאַטן און די באַדענס. דורכשניטליך טוט יעדע קערנדל אַנטהאַלטן 12 פּראָצענט וואָסער, 70 פּראָצענט קאַרבּאהידראַטעס, 12 פּראָצענט פּראָטעאין, 2 פּראָצענט פעט, 1.8 פּראָצענט מינעראַלן און 2.2 פּראָצענט פּייבער - זאַכן וואָס מאַכן זאַט, גיט ענערגיע און העלפט קאָנטראָלירן די וואָג. אַ מערהייט פון די ווייץן וואָס ווערט

ווייץ איז אַ מין גראַז וואָס איז קולטיווירט איבער די גאַנצע וועלט. ס'איז די מערסטע וויכטיגע מענטשליכע עסנוואַרג קערנדל און די צווייטע מערסטע פּלאַנצונג פון תבואה אַגריקולטור נאָך קוקורץ און איינס מער פון רייז וואָס איז די דריטע. ס'איז פון די עלטסטע און די וויכטיגסטע קאַשע געוויקסן וואָס ווערט שוין באַנוצט פאר טויזנטער יאָרן. ס'זענען פאַרהאַן טויזנטער ערליי ווייץן, אָבער די וויכטיגסטע זענען די אַלגעמיינע ווייץ (באַקאַנט אַלס טריטיסיום אעסטייום) וואָס ווערט גענוצט צו מאַכן ברויט און חלה; דורום ווייץ וואָס ווערט גענוצט צו מאַכן אַלערליי לאַקאָסן, פּיטאַ און פּיצאַ; און קלוב ווייץ, וועלכע איז וויכער און ווערט גענוצט צו מאַכן קעיק, קרעקערס, קוכן און מעהל. אויך איז פאַרהאַן אַ סאַרט ווייץ וואָס ווערט גענוצט צו מאַכן סטאַרטש, מאָלט, גלאָטען, אַלאַקאָהאַל און וואַדקע. און פון די אויסגעטרוקענטע שטענגלעך

- 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.

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און ווירקזאם

האט איר יסורים?

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

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

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

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

אז די מוסקולען פארלירן פון זייער תוכן און גייען ביסלעכווייז איין. איך וואלט זייער געמוטיגט די עלטערן אפצופירן דאס קינד צו א 'נוראמוסקולער' (neuromuscular) דאקטאר, וועלכער זאל עס אונטערזוכן און זען צי דאס איז טאקע די סיבה צום פראבלעם.

פאר מער פרטים קען מען זיך פארבינדן מיט אונז דורך דעם אפיס פון 'המספיק'.

(-)

7802

עצות וועגן שמועה-פראבלעם

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7307, וועלכער פרעגט וועגן אן אומגעווענליכן שמועה פראבלעם. ("אן אכצן-יעריגער בחור, וואס פילט ווי ער וואלט שטענדיג געווען אונטער וואסער. די אויערן זענען ווי זייט" <

ליינער'סגאזעט

7803

'שינגעלס' באהאנדלט מען מיט בעסיטרעסין (Bacitracin) און 'דעסיטין' (Desitin)

כ'ויל זיך באציען צו בריוו #7367, וואס רעדט זיך אפ איבער 'שינגעלס' (Shingles) — אן אינפעקציע וואס קומט פון א געוויסער ווירוס וואס ברענגט אן אויסשלאג אויפ'ן קערפער און קומט מיט שארפע ווייטאגן. איך האב געליטן פון שינגעלס און איך ווייס ערשטהאנטיג אז דער אויסשלאג ברענגט טאקע טיפע וואונדן וואס קומען מיט גרויסע יסורים. איך האב עס באהאנדלט אויפ'ן זעלבן אופן ווי איך וואלט בכלל באהאנדלט א וואונד אויף דער הויט. איך האב עס אנגעשמירט צוויי מאל אין טאג, איין מאל מיט בעסיטרעסין (Bacitracin) וואס ארבעט קעגן אינפעקציעס, און דאס צווייטע מאל מיט 'דעסיטין' (Desitin), א זאלב וואס פאדערט נישט קיין פרעסקריפשאן

11 זייט»
 'פארשטאפט' און ער האט הערט נישט גוט -- נישט יענעם און אויך נישט די אייגענע שטימע." אזא סארט פראבלעם מיט דער שמועה קען אמאל זיין די רעזולטאט פון א געשעדיגטן נערוו (pinched nerve) ערגעץ-וואו אינעם סיסטעם. א קייראָפּראָקטער וועט מעגליך קענען העלפן. ס'איז מעגליך אז דער פראבלעם קומט פון א געוואוקס, וואס דריקט אויפ'ן אויער צו ערגעץ אנדערשוואו, און שטערט דאס הערן. אין דעם פאל איז כדאי צו לאזן מאכן אן עס-אר-איי (MRI), וואס זאל אונטערזוכן דעם קערפער פון אינעווייניג. איך ווייס פון א געניטער 'אָראָפּעישעל מייקאָלאָדזשיסט' (orofacial mycologist) — א מומחה אין אלערליי פראבלעמען מיט און ארום די ציין, נאז, האלז, און אויך אויערן — מיט'ן נאמען פּאַבּי פּאַבּי (Paula Fabbie). זי איז נישט קיין דאקטארשע, אבער איז זייער באהאוונט אין אלע די ענינים און קען געבן גוטע עצות וויאזוי צו אדרעסירן און היילן דעם פראבלעם. איר טעלעפאן נומער איז 845-594-1854.

איך האב שוין פראבירט פארשידנערליי שאמפוס (shampoo) וואס מען טרעפט אין פארמאסי, נאטירליכע שאמפו וואס מען קויפט אין געזונטהייט געשעפט, א מעדיצינישער שאמפו וואס א הויט דאקטאר האט פארשריבן, באק-סאדא (baking soda), קאקאנאט אויל (coconut oil) און לעמאן. למעשה האט גארנישט געארבעט און דערווייל מאטער איך זיך ווייטער מיט'ן פראבלעם, וואס עגבערט מיר זייער שטארק. נאכ'ן פרובירן אזויפיל מיטלען אן ערפאלג פיל איך זיך פארלוירן און אובד עצות. ביטע שרייבט צום 'גאזעט' אויב האט איר עפעס צוצולייגן וואס קען זיין הילפבאר. תזכו למצוות

געמאכט אויסצוהיילן הויט פראבלעמען. אויף די גרעסערע וואונדן האב איך אויך ארויפגעלייגט א באנדאזש (bandage). דער וואונד האט זיך ב"ה פארהיילט נאך בערך דריי וואכן. כ'וואלט אנגעוויזן פאר'ן בריוו-שרייבער אז מען קען באקומען אסאך מער און שנעלער עצות ווען מען פארעפנטליכט א טעלעפאן-נומער. אויב איר ווילט מער אינפארמאציע קענט איר זיך פארבינדן מיט מיר. מיין נומער איז 845-783-8132.

7804

מוטשעט זיך מיט שופן (dandruffs)

קודם וויל איך זיך באדאנקען פאר 'המספיק גאזעט', וואס האט מיך פערזענליך שוין עטליכע מאל ארויסגעהאלפן. אלס ביישפיל, האב איך אויסגעפאלגט די עצה וואס איז דא געגעבן געווארן צו ניצן 'טהעראברעטה' (Therabreath) פון דר. כ"ץ (Dr. Katz) פאר א שלעכטן אטעם, און עס האט געארבעט ממש וואונדער. איך האף אז אויך יעצט וועל איך קענען טרעפן די ריכטיגע עצה דורכ'ן 'גאזעט'. מיין פראבלעם איז, אז לעצטנס האב איך זייער אסאך שופן (dandruffs) אויפ'ן קאפ. עס שטערט מיר זייער שטארק. עס פאלט אראפ אויפ'ן קלייד און קראצט מיר שטארק די קאפ.

חיזוק פאר עמיצער מיט פסיכישע מאטערנישן

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7370, פון א ליינער וואס זוכט אן עצה פאר אומבאשטימטע פסיכישע שוועריגקייטן. די שרייבערין גיט זיך אויס דאס הארץ וועגן די שוועריגקייטן וואס זי פילט מיט'ן ארומליפן פון איין פלאץ צום צווייטן און זוכן א ישרעה, און ווי זי זוכט אזוי עמיצן וואס זאל ענטפערן, ראטעווען, לייזן און בארואיגן די אומבאשרייבליכע ווייטאג פון איר צעבראכן הארץ פון א אידיש קינד וואס זוכט זייט 13»



ברענגן שווערע ווייטאגן, און 'פערופערלי ניוראפאטי' וואס איז שוין אן ערנסטערע צושטאנד אז מען פארלירט די שפור-קראפט ביי די שפיצן פונעם פינגער אדער פון די פוס. נישט אלעמאל איז די ווייטאג גאר שארף, די סימפטאמען פון א 'פינטשד נערוו' נעמען אריין נאך זאכן, למשל: נאמבעס (מען האט נישט קיין שפירונג אין דעם חלק קערפער), א שפור פון קעלט און שטעכעריי, שוואכקייט פון די מוסקל. אזוי אויך אז דער פוס שלאפט איין גאר אפט קען זיין אן אנדייטונג פון א פינטשד נערוו. און עס איז וויכטיג עס צו אונטערזוכן אויב מען קלערט אז מען צייגט סימפטאמען וויבאלד מיט די צייט קען דאס ווערן ערנסטער און ברענגען ווייטערדיגע פראבלעמען, וויבאלד די דרוק אויף די מוסקל 'שיילט' אפ די שיכטן וועלכע באשיצן עס און עס קען פירן צו א מוסקל אנטצידונג און שאדן וועלכע שעדיגן דעם מוסקל'ס פונקציע ח"ו. די באהאנדלונג פון א פינטשד נערוו ווענד זיך שטארק וואו דאס איז און אויף דעם צושטאנד, צומאל קען מען דאס העלפן מיט פיזישע טעראפי, אמאל פאדערט זיך 'סטערויד' איינשפריצן וועלכע היילן אויס דעם געשווילעכץ און אזוי ארום קען דער מוסקל זיך אליין היילן, און אין מער ערנסטע פעלער פאדערט זיך צומאל אן אפעראציע צו פיזיש באזייטיגן די ביין וועלכע דרוקט אויף דעם מוסקל. ★

א 'הערניע דיסק' ביים ענדע פונעם חוט השדרה קען לייגן גאר שמערצליכע דרוק אויף די הויפט נערוו פונעם חוט השדרה און ברענגן צו כמעט גענצליכע פאראליז פון די פוס, אדער א 'פינטשד נערוו' אין די הענט קען ברענגן צו שמערצן און אז מען זאל נישט קענען נוצן די הענט. די ווייטאג אדער פאראליז איז נישט אלעמאל נעבן דעם נערוו. למשל, א פינטשט נערוו אינעם האלז קען ברענגן פאראליז אדער שמערצן אינעם עלנבויגן, האנט פלאך אדער פינגערס. נארמאל קען דאס לייכטערהייט באהאנדלט ווערן אבער אויב ווערט דאס נישט באהאנדלט קען דאס ברענגען צו ערנסטערע פראבלעמען למשל 'קארפעל טונעל סינדראם' וואס קען

סיסטעמען קען זיך מאכן אז עפעס דרוקט אויפ'ן נערוו, א צושטאנד וואס מען רופט א 'פינטשד נערוו' - אין וועלכע דער נערוו שטייט אויס צופיל דרוק פון די ארומיגע טישו, ביינער אדער מוסקלען, און די דרוק קען ברענגען גאר שארפע און שווערע ווייטאג. עס קען פאסירן אין פארשידענע ערטער אינעם קערפער, און צומאל קען עס זיין גענצליך אומשעדליך אבער אסאך מאל קען עס זיין גאר ערנסט און פאדערט באלדיגע באהאנדלונג. עס מאכט זיך הויפטזעכטליך אין שמעלערע חלקים פונעם קערפער וואו די נערוו לויפן אריבער א שמאלע אריבערגאנג און האבן נישט קיין גרויסע שיכט פון טישו עס צו באשיצן, צום ביישפיל

דער מענטשליכער קערפער איז אויסגעלייגט מיט 'נערוו' אזוי ווי דראנטן אין א קאמפיוטער צ.ב.ש. - די נערוו זענען דינע 'דראנטן' וועלכע ברענגען און טראגן אינפארמאציע פון און צום מח, דער מוסקל שיקט עלעקטראנישע סיגנאלן וועלכע קאנטראלירן באוועגונגען און כמעט אלע מענטשליכע אקטיוויטעטן. דעריבער קען די ווייטאג פון א נערוו זיין אויך גאר שארף - אויב האט איר אמאל געהאט א דענטיסט אנרירן דעם נערוו פארשטייט איר פון וואס מען רעדט - און נישט אומזיסט ווען עס טוט אמאל ווי עמיצן שטארק זאגט מען אז "עס האט אנגעריירט א נערוו." וויבאלד דער נערוו געפונט זיך אין שכנות מיט ביינער, טישו און אנדערע אינערליכע

FINDING OUT OF THE ORDINARY TREATMENT OPTIONS.

ROFECHA
Taking Uncertainty Out of the Diagnosis

Pediatric Complex Clinical Care
GUIDANCE & NETWORKING

212 858 9442
info@rofecha.org

האט איר Lyme Tick Bite פון א ליידט אויף שוואכקייטן?

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

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

די איינציגע זאך וואס קען עפעס בעסער מאכן איז, צו פרובירן זיך אליין צו פארשטיין. באשולדיגן די עלטערן העלפט דא גארנישט. עלטערן פרובירן דאס בעסטע וואס זיי קענען; אפילו די עלטערן וואס פרובירן נישט, קומט עס אויך פון דעם ווייל זיי קענען זיך נעבעך אליין נישט קיין עצה געבן. זיי קענען און ווייסן נישט פון עפעס בעסער. און אמאל איז דאס דווקא זייט 15»

בעיקר טאקע פון טאטע-מאמע. מאכן זיך אבער מענטשעלעך און מענטשן ווי מיר, וואס האבן דערצו נישט זוכה געווען. דער דאזיגער לאך אין זייער הארץ איז נישט אנגעפולט געווארן אין דער ריכטיגער מאס, אדער איז עס גאר געבליבן גענצליך ליידג. דערפאר פילן מיר זיך נישט רואיג און ווערן כסדר געטריבן פון א געפיל ווי מיר זוכן און דארפן עפעס אדער עמיצן, און ווייסן אפטמאל אליין נישט וועמען און וואס.

צעמישט אן קיין מעגליכקייט פון זען וואו צו גיין און וואס צו טאן, פארשטייען מיר די געפילן און דאך האבן מיר די געוואלדיגע מתנה פון פעסטע אמונה איינגעווארצלט אין די טיפסטע טיפענישן פון אונזער וועזן. מיר גלייבן! מיר קענען זיך דערהייבן! מיר מוזן נישט זינקען אין דער בלאטע פון יסורים, ווייל מיר ווייסן אז "הש"ת האט א פלאן".

איך האב געליינט דעם בוך 'אמונה אין די פלאמען' (Faith Amid the Flames), וואס שילדערט די געשיכטע פון ר' יוסף פריעדענזאן ז"ל, דער לאנגיעריגער רעדאקטאר פון "דאס אידישע ווארט", וועגן זיינע איבערלעבענישן דורכאויס די מלחמה יארן. אינעם בוך דערציילט ער אן עפיזאד וואס ער האט בייגעוואוינט, ווען א נאצי ימ"ש האט פרובירט צו צעשמעטערן דאס גייסט פון די אויסגעפייניגטע אידן מיטן פרעגן, "פארוואס דינט איר נאך אייער באשעפער? ער האט דאך אייך פארלאזט!" האט אן עלטערער איד, ר' עקיבא גאלדסטאף ז"ל, זיך אנגערופן מיט א פעסטקייט: "דו זאגסט אז אונזער באשעפער האט אונז פארלאזט?? די ענטפער איז: ניין!! נישט אינגאנצן און נישט אויף אייביג".

די דאזיגע ווערטער בארואיגן מיר ווען איך שפיר זיך פארלוירן און פארלאזט — ווען איך מיין פארווייטאגט הארץ דאכט זיך אז עס איז נישטא צו וועמען זיך צו ווענדן און אויף וועמען זיך אנצולאנגען. איך פרוביר צו געדענקען און זיך שטארקן מיט די זעלבע ווערטער: "נישט אינגאנצן און נישט אויף אייביג!"

דאס איז דאך דער אמת. ווען איך בין גרייט אויפצומאכן די אויגן, קען איך זען מיט וויפיל חסדים די יסורים זענען איינגעוויקלט, וויפיל זאכן עס זענען דא אין מיין לעבן וואס גייען יא גוט און אפילו גאר גוט, וויפיל זאכן און אפילו מענטשן הש"ת האט מיר צושטעלט מיר צו העלפן דורכגיין דעם וועג.

נישט אלעס איז אינגאנצן טונקל שווארץ; עס איז נישט אינגאנצן שלעכט. עס איז אויך נישט אויף אייביג. עס זענען שוין געווען שווערערע צייטן וואס זענען שפעטער גרינגער געווארן. דאס הארץ קען זיך שטארקן ווען מען פולט זיך אן מיט האפענונג, אז די שווערע מינוטן וועלן אויך אריבערגיין און עס וועט נאך ווערן בעסער און לייכטער. אמאל קען מען זיך אויפהייבן און פארבעסערן די גיסטע מיט א קלייניגקייט — ווי באוואונדערן די זון שטראלן. אמאל געשעהט עס דורך דעם וואס עמיצער רופט און זאגט א גוט ווארט. אמאל גייט מען אין געשעפט און מען הערט דארט שפילן א ניגון וואס רעדט צום הארץ, און עס ווערט א טראפעלע לייכטער, נאכדעם נאך א טראפעלע, און נאכדעם נאך א טראפעלע לייכטער, ביז מען קען אפילו געבן א שמיכל. יעצט וויל איך דיר אויסזאגן א סוד. איך זאג נישט אז עס איז גרינג אויסצופירן, אבער אויב דו ווייסט וואס דו זאלסט וועלן, צו וואס ס'איז כראי צו שטרעבן, און דו בעסטסט פון הש"ת פאר סייעתא דשמיא, קענסטו אנקומען בעז"ה.

דער סוד איז, אז די עיקר זאך וואס דו דארפט האבן איז: ליבשאפט צו דיר אליין! נאר דו קענסט זיך באמת ליב האבן! נאר דו קענסט זיך באמת דיאגנאזירן! נאר דו קענסט זיך ריכטיג ארויסהאבן און פארשטיין און אן עצה געבן!

אורדאי וואלט עס געווען אזוי ווארעם און געשמאק ווען מיר וואלטן די דאזיגע ליבשאפט פריער באקומען פון מאמע און/אדער טאטע. ווען א מענטש מוטשעט זיך ווי דו, קומט עס געווענליך פון עפעס א לאך אין הארץ, וואס האט זיך דארט געמאכט. די דאזיגע לאך דארף אלס קינד אנגעפולט ווערן מיט ליבשאפט, וואס געווענליך באקומט מען פון דער סביבה —

» זייט 12

צוצוקומען צו שלימות. מיין הארץ איז מיט דיר. דו ווייסט נישט ווער איך בין און איך ווייס נישט ווער דו ביסט, אבער מיר קענען זיך פארשטיין. דו ביזט נישט אליין.

עס זענען דא נשמות וואס קומען אראפ אויף דער וועלט צו א שווערער משפחה, א שווערן מצב, אין א צעמישטער סביבה, אדער קומט די נשמה לתחילה אראפ מיט סענסיטיווע נאטורן און טרויעריגע געפילן. די נשמה טרעפט זיך פון דער ערשטער מינוט אין א מצב פון פארצווייפלונג און אפילו יאוש.

דאס ניי-געבוירן קינד קען נאכנישט רעדן און טראכטן, אבער עס שפירט אלעס פון דער ערשטער מינוט. דאס פיצל קינד פילט זיך אומזיכער און אומבאשיצט אין א וועלט וואס נעמט איר נישט אויף מיט דער געפאדערטער מאס ווארעמקייט. דאס פיצל קינד פילט אז עס איז נישטא קיינער וואס קען בארואיגן די ווייטאג, היילן די וואונדן, בארואיגן די שרעק, ענטפערן אויף די פראגעס, און זעטיגן דעם נפשיות'דיגן הונגער. א פיצל קינד לעכצט נאך ליבשאפט, זיכערקייט, ווארעמקייט, אן אויסגעשטרעקטע ארעם, א פארזיכערטן אקסל, אן אפענע הארץ. יעדעס קינד וויל א טאטע און מאמע און א ליבליכע, רואיגע שטוב.

בערך 50% קינדער וואקסן אויף אין שטיבער וואו זיי און זייערע געברויכן ווערן רוב מאל אויפגעכאפט און צוגעשטעלט. די עלטערן און ארומיגע רעאגירן און געבן פארן קינד די געברויכן אין וואס עס נויטיגט זיך. די דאזיגע קינדער אנטוויקלען זיך טאקע מיט א זיכערער אנגעוויזנקייט און אנגעוואנדנקייט (secure attachment). זיי קענען בס"ד אויפוואקסן געזונט, נארמאל און באלאנצירט און זיך אוועקשטעלן שפעטער אין לעבן. אין נאך 45%, וועמען עס פעלט די דאזיגע נויטווענדיגקייטן דורכאויס די ערשטע יארן פונעם לעבן, אנטוויקלט זיך שפעטער א געוויסע אומרויאגיקייט. ס'איז נישטא קיין כלל און ביי איינעם איז עס מער און שטארקער ווי ביי אנדערע, אבער אין אלגעמיין פארמאגן די דאזיגע קינדער א געוויסע אומרויאגיקייט אין זיך, און זיי דארפן אביסל שווערער ארבעטן זיך אליין אוועקצושטעלן און טרעפן דעם וועג וויאזוי צו געבן פאר זיך וואס מען האט פריער נישט באקומען פון די ערוואקסענע.

עס בלייבן איבער בערך 5% קינדער, וואס זענען אויפגעוואקסן אין זייער שטורעמישע אדער נאכגעלאזטע אומשטענדן. זיי ליידין נעבעך זייער שטארק און טרעפן זיך צום סוף אין דעם מצב ווי מיר געפינען זיך. לאמיר איבער'חזרן א גוט-באקאנטן כלל: קיין זאך געשעהט נישט פון זיך אליין! עס איז דא א באשעפער וואס פירט די וועלט, און ער ווייסט וואס איז גוט פאר יעדן קינד און יעדער נשמה און וואס איז די אמת'ע טובה פאר דעם תיקון וואס די נשמה דארף דורכגיין.

איך פארשטיי נישט אין די העכערע ענינים, אבער דיין פיין קען איך יא פארשטיין. איך וויל נישט אוועקשטופן דינע יסורים און זיי אוועקמאכן אדער זיי פארשוועמען אין א ים פון השקפה ווערטער. ווען דיין הארץ בלוטיגט איז סייזוי שווער צו דערהערן די זאכן און זיי אננעמען. אמונה איז טאקע דער יסוד פון א איד, און אין די זעלבע צייט אנערקענען אז דער באשעפער האט אונז באשאפן מיט הערצער און געפילן און מיר דארפן די געפילן אויסהערן, אנערקענען און דערהייבן. ווען מיר טרעפן זיך אין א שווערער מינוט און שפירן זיך פארלוירן און



ליינערסגאזעט

7806

זוכט ערשטהאנטיגע ערפארונג מיט דר. פרעדריק דאום

כ'ויל זיך באציען צו בריוו #7399, וועלכער רעקאמענדירט א געוויסן 'קינדער געסטראָאָנטראָלאָדזשיסט' (pediatric gastroenterologist) מיט'ן נאמען דר. פרעדריק דאום (Dr. Fredrick Daum) פאר א קינד וואס האט שוועריגקייטן מיט ארויסגיין. איך וואלט זייער געוואלט הערן פון נאך מענטשן וואס האבן אים גענוצט און וואלטן געקענט מיטטיילן וועגן זייער ערפארונג מיט דעם דאקטאר. ביטע זיך פארבינדן מיט אונז דורך דער רעדאקציע.

(-)

7807

זוכט עצה פאר מעדיצין וואס פירט צוצונעמען וואג

א טאכטער מיינער איז פארשריבן געווארן א מעדיצין צו באהאנדלען דעפרעסיע (depression). איינע פון די זייטן-וירקונגען (side effects) וואס קומען מיט'ן מעדיצין איז א גרויסן אפעטיט וואס טרייבט צו עסן אסאך. דאס מידל האט אנגעהויבן צונעמען וואג און אלס תוצאה איז זי, וועלכע איז פריער געווען דאר, געווארן זייער אנגעפילט און האלט אין איין ווייטער צונעמען נאך און נאך וואג. וואס קען מען טאן איר צו העלפן אז איר וואג זאל בלייבן סטאביל? (*)

(*)

7808

זוכט מיטל קעגן קראנישן קאפוויי ביי קינד

איך האב א ניין-יעריג יונגל וואס ליידט אריף 'מייגרעניס' (migraines) שוין באלד צוויי יאר. ער נעמט א געוויסן מעדיצין וואס א ניראלאג (neurologist) האט פארשריבן, אבער עס העלפט נישט קיין סאך. אויב איינער ווייסט פון עצות צו העלפן דאס קינד קענען גיין אין חדר און לערנען גמרא רואיגרהייט, וואלט איך דאנקבאר געווען. ביטע טיילט אונז מיט דורכ'ן שרייבן צום 'גאזעט'. (*)

(*)

7809

זוכט א מיטל פטור צו ווערן פון 'טאנסיל שטיינער'

מיר מוטשן זיך מיט א צושטאנד וואס רופט זיך 'טאנסיל שטיינער' (tonsil stones) — קליינע 'בערגלעך' וואס אנטוויקלען זיך אין די מאנדלען און ברענגען א שווערן מויל-גערוך? איינער האט מער אינפארמאציע וויאזוי מען קען פטור ווערן פון דעם? (*)

(-)

7810

זוכט מומחה פאר 'ליפ טייד' (lip tied) קינד

מיר האבן א פינף-חדשימדיג וואס איז 'ליפ טייד' (lip tied) — דער אויבערשטער ליפ איז באהאפטן צום גומען (gum). ווייסט איינער פון א מומחה וואס טויג זיך ריכטיג צו באפאסן מיט דעם? אויב יא, ביטע שרייבט צום 'גאזעט'. יישר כח.

(*)

7811

עצה פאר בריווע פלעקן אויף די ציין?

איך זוך די סיבה און בעיקר א מיטל וויאזוי פטור צו ווערן פון בריווע און שימל פלעקן וואס האבן זיך מיר באוויזן אויף די ציין. פאר א שטיק צייט בין איך נישט געווען אזוי געווארנט מיט'ן ערליך פיצן די ציין, און ס'קען זיין אז די פלעקן זענען א תוצאה פונעם פארנאכלעכעסן די ציין. האט איינער אן עצה וואס מען קען טאן דערפאר? (*)

(-)

ליינערסגאזעט



7812

שרעק ביי קינד קען קומען פון פאנדעס

כ'ויל זיך באציען צו בריוו #7313, וועגן א קינד וואס האט פלוצלונג אנגעהויבן ליידין פון פחדים. ווען איך הער אז א קינד הייבט פלוצלונג אן ליידין פון אזא שרעק, וואלט איך געזאגט אז אלס די ערשטע זאך זאל מען לאזן מאכן א טעסט צו זען אויב עס איז נישט פאנדעס (Pandas). (*)

(*)

7814

רעקאמענדירט פידעליס-דענטיסט פאר 'רוט קאנאל'

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7288, וואס זוכט א געניטן מומחה פאר א 'רוט קאנאל' (root)

7813

ווארעמע וואנעס העלפן פאר 'שינגעלס'

כ'ויל זיך באציען צו בריוו #7367, וואס

7815

'פריבייִאָטיקס' און 'פראָוִבייִאָטיקס' העלפן מיט'ן ארויסגיין

כ'ויל ראגירן צו בריוו #7399, וואס זוכט עצות פאר א קינד מיט שוועריגקייטן מיט'ן ארויסגיין. 'פריבייִאָטיקס' (prebiotics) און 'פראָוִבייִאָטיקס' (probiotics), נאטירליכע מיטלען וואס העלפן די גוטע באקטעריע זיך אנטוויקלען אינעם גוף וואלטן געקענט זיין זייער ווירקזאם. די זאכן זענען זייער גוט פאר'ן מאגן. דאס זעלבע איז אויך מיט טרינקען בכלל און טיי בפרט, וואס קענען זייער העלפן מיט אזעלכע שוועריגקייטן. (*)

(-)

7816

דערציילט וועגן א זאלב צו היילן 'סיסט' (Cyst)

צו בריוו #7327, וואס זוכט א לייזונג פאר

א 'סיסט' (Cyst), אזעלכע 'בערגלעך' אויפ'ן קאפ. מיין מאן האט געהאט א סיסט אונטן פונעם קאפ, העכער'ן האלדז. מיר האבן זיך געוואנדן צו אן 'אקיופונטשוריסט' (acupuncturist) מיט'ן נאמען דר. חיים כהן (Dr. Chaim Cohen), וועלכער האט אים געגעבן א זאלב מיט'ן נאמען 'סי-בי-די קולינג קרים' (CBD Cooling Cream). זיין טעלעפאן נומער איז 845-425-0033. מיין מאן האט געניצט דעם שמירעכץ יעדע נאכט, ביז דער סיסט איז אינגאנצן אוועקגעגאנגען ב"ה. דער שמירעכץ ווערט פראדוצירט דורך דער 'מעדטערא' (Medterra) פירמע. (*)

(-)

7817

רעקאמענדירט האמיאפאטישן מיטל פאר באנעצונג

כ'ויל רעאגירן צו בריוו #7114, וואס בעט אן עצה פאר א ניין-יעריג יונגל וואס באנעצט זיך היפש אפט אינמיטן טאג. אז עס איז דא א 'האמיאפעטיק רעמעדי' (homeopathic remedy) מיט'ן נאמען 'קאנטאריס' (cantharis), וואס איז זייער ווירקזאם פאר א 'יורינערי טרעק אינפעקציע' (UTI). יו-טי-איי איז די אינפעקציע וואס טרייבט צו גיין אין ביהכ"ס זייער אפט, און דורכ'ן אדרעסירן דעם שורש, די אינפעקציע, קען מען רעדוצירן דאס געברויך פון אזוי אפט דארפן ארויסגיין. (*)

(-)

ליינער'סגאזעט

13 זייט >

בלייבן אזוי שטארק אנגעוואנדן אויף אנדערע. אויב האט מען נישט באקומען די געפאדערטע ליבשאפט פון עלטערן, דארף מען ארבעטן שווערער. מען דארף טאקע ארבעטן שווערער, אבער עס איז מעגליך — זייער מעגליך! די תוצאה איז אז מען ברעט זיך און מען ווערט א פעסט-אוועקגעשטעלטער מענטש.

דו דארפט טרעפן א וועג וויאזוי זיך אליין אנצופילן מיט ליבשאפט, זיך אליין פארשטיין און פילן מיט זיך, געבן פאר זיך, קוקן אויף זיך, זיך רעכענען מיט דייע געפילן, אויסהערן דייע געפילן צו הערן וואס זיי ווילן דיר זאגן, און צולייגן אן אויער צו וואס טוט זיך טיף אין הארצן, וואס נאגט דארט, און דאן בארואיגן די הרגשים, זיי שטארקן, און געבן וואס זיי דארפן.

קיינ שום דאקטער קען דיר נישט אנקלעבן קיין צעטלעך מיט טיטלען. קיינער קען נישט פארמאכן דיין הארץ מיט א דיאגנאז. קיין שום מומחה קען נישט פארשטאפן דיין מויל מיט מעדיצין און דיר מאכן פילן היילפלאז, קליין און מינדערווערטיג.

יעצט ביזטו אן ערוואקסענער מענטש און קענסט זיך אנפילן מיט אסאך ליבשאפט. עס קען זיין אז דו וועסט מחליט זיין יא צו ניצן אביסל הילף פון דער זייט און נעמען מעדיצינישן אדער וויטאמינען, אדער זיך דורכרעדן מיט איינעם וואס זאל דיר העלפן פארשטיין וויאזוי דורכצופירן די אויפגאבע פון זיך אליין אנפילן מיט מער ליבשאפט. עס שאדט נישט זיך צו לאזן העלפן, אבער געדענק אז קיינער וועט נישט טאן די ארבעט אנשטאט דיר און דערפאר לוינט זיך נישט ארויסצולאזן אין א געיעצט צו טרעפן יענעם אומדערגרייכבארן יחיד וואס 'וועט מאכן די זאך'. דו ביסט מחליט. דו זיצט ביים רעדל. דו ביזט גענוג שטארק צו וויסן ווען דו נויטיגסט זיך אין הילף, פון וועמען, וויפיל און וויאזוי.

שלמה המלך זאגט אין משלי, "על כל פשעים תכסה אהבה". אהבה, ליבשאפט היילט אויס אלעס.

האב זיך ליב. פארשטיי זיך. הער אויף ארומצולויפן בעטלען נאך מיינונגען און אפשאצונגען. קיינער קען דיר נישט געבן דאס וואס דו דארפט זיך אליין געבן: ליבשאפט.

דו מענסט זיך ליב האבן. א בלום דארף זיך נישט פיינט האבן, אפילו אויב זי איז האלב אדער אינגאנצן פארטרוקנט. א קאץ דארף זיך נישט פיינט האבן, אפילו אויב זי קריכט אין מיסט און זוכט עסן. קיין שום באשעפעניש דארף זיך נישט פיינט האבן פארן זיין וואס זי איז באשאפן געווארן צו זיין. א אידיש קינד דארף זיך נישט פיינט האבן אפילו זי איז אומפערפעקט, מיטגעמאכט, פארקראכן אדער פארלוירן. דו קענסט זיך פארשטיין, ליב האבן,

גאר געטרייע עלטערן וואס וואלטן געוואלט געבן דאס מערסטע נאר זיי גייען פונקט דורך א שווערערע תקופה און זיי קענען עס נישט העלפן. עס איז קלאר אז א קינד וואס וואקסט אויף מיט ליבשאפט, האט זיך ליב און קען זיך שפעטער אליין אן עצה געבן. אויב דו פילסט אזוי פארלוירן, איז פשוט אז עס פעלט דיר ליבשאפט וואס דו האסט ווארשיינליך בכלל נישט באקומען, אדער יא באקומען נאר נישט וויפיל דיין נפש האט געפאדערט. עס איז אגב אויך פארהאן א היכי תמצא אז די ארומיגע האבן יא פרובירט און פרובירן אפשר ווייטער דיר צו געבן ליבשאפט, וואס דו קענסט שווער אריינצולאזן און אננעמען צוליב זעלבסט-האס אדער פחדים וואס דו האסט אין זיך.

עס איז אבער בכלל נישט צו שפעט! עס איז דא אסאך האפענונג! און עס ליגט אין דייע הענט.

איך פארשטיי עס איז שווער צו הערן די ווערטער אז עס ליגט נאר אין דייע הענט, אבער דאס איז דער מציאות. איינמאל מען איז ערוואקסן, קען עס א צווייטער נישט געבן און עס בלייבט נישט קיין אנדערע ברירה ווי זיך עס אליין נעמען. דו מענסט זיין טרויעריג און באוויינען דעם שרעקליכן פארלוסט פון די קינדער-יארן. דו האסט אלע רעכטן צו קלאגן אויף דער אבידה פון ליבשאפט אין די קינדער-יארן און אוודאי מעג דיר טיף וויי טאן אז דו דארפט יעצט אליין זיך אן עצה געבן און נעמען וואס דו האסט אלס קינד נישט באקומען. עס מעג דיר זיכער באנג טאן אז נאך אלעס איז דאס אחריות פון זיך אליין מקבל זיין און ליב האבן אריינצוגעפאלן אין דייע הענט אויף דייע פלייצעס.

לאז זיך וויינען און מאך פלאץ פאר דער ווייטאג און אנטוישונג. גיב די שווערע געפילן וויפיל צייט און פלאץ זיי פארלאנגען נאר, אבער דערנאך געדענק זיך אויך צו דערמאנען, אז יעצט ליגט עס אין דייע הענט און קיינער קען דיר מער נישט שטערן פון אנקומען צו דיין ציל! דו קענסט פון היינט און ווייטער האבן א פרייליכע, געוואלדיגע און געשמאקע לעבן, א הערליכע, ליכטיגע צוקונפט. דו דארפט נאר מחליט זיין זיך טאקע צו נעמען דערצו און טאן פאר זיך וואס קיינער אנדערש וועט קיינמאל נישט קענען.

דו קענסט זיך אליין אנפילן מיט ליבשאפט. דער אמת איז אז יעדער מענטש דארף זיך סתם אזוי אויסלערנען זיך אליין ליב צו האבן. ווען מען באקומט אין די יונגע יארן ליבשאפט פון די עלטערן איז עס שפעטער פשוט אסאך גרינגער, אבער קיין שום געזונטער מענטש וויל נישט

גייסט דורך. איך בין אויך א מאמע וואס איז דורכגעגאנגען שווערע יארן פון צעבראכנקייט, איינזאמקייט, פארלוירנקייט — וואס זענען געקומען מיט די שווערסטע דיאגנאזן. איך בין געלאפן און געזוכט איבעראל, פרובירט איין מיטל און נאך א מיטל. קיין מנוחה האב איך נישט געטראפן, ביז איך האב ב"ה איינגעזען אז נאר איך קען זיך ליב האבן און פארשטיין און אז דאס איז די גאנצע רפואה! איך מוז נעמען דאס אחריות זיך צו געבן דאס וואס איך מיין אז איך קען באקומען פון אנדערע.

איינמאל מען פארשטייט זיך און מען האט זיך ליב, ווערט מען בעז'ה אויפגעלעבט און מען קען גיין צום נעקסטן שטאפל פון א מענטש וואס לעבט אויף א געזונטן, פרייליכן אופן און האט די כלים און כוחות צו געבן אויך פאר אנדערע.

וואס מער דו האסט זיך אליין ליב, וועסטו קענען געהעריג אננעמען און הנאה האבן פון דער ליבשאפט וואס ארומיגע געבן דיר, אן צו ווערן פאר'חלש'ט און אנגעוויזן אויף דעם. דער סימן פון א געזונטן מענטש איז, אויב ער קען געבן און נעמען ליבשאפט מיט רואיגקייט און געשמאק. אויב מען קען נישט אננעמען ריינע, געזונטע ליבשאפט און מען וויל אלעס אינגאנצן אליין, איז מען אויך נאכנישט אנגעקומען צו די געזונטע פלאץ. קודם דארף מען זיך אויסלערנען צו זיך קענען אליין ליב האבן און נישט זיין אזוי אנגעוויזן אויף דער מיינונג פון אנדערע, און נאכדעם דארף מען קענען גענוג אויפמאכן דאס הארץ אריינצולאזן די ליבשאפט פון אנדערע, וואס בארייכערט און פארשענערט דאס לעבן מיט אזויפיל! אזא אנגעפילטע נפש גיסט זיך איבער מיט ליבשאפט און מען האט אזויפיל צו געבן פאר אנדערע. עס איז א שמחה וואס מען קען נישט באשרייבן.

האב געדולד מיט זיך. מען דארף גיין איין טריט אויפאמאל. עס נעמט אביסל צייט, אבער געב נישט אויף. עס לוינט זיך צו ארבעטן און אנקומען צו די ליכטיגקייט וואס ערווארט דיר. איך ווינט דיר אלעס גוטס!

(*)

האבן געדולד, און זיך בארואיגן. דו קענסט זיך ליב האבן. דו האסט רשות זיך ליב צו האבן. והא ראי': "אהבתי אתכם אמר השם". השי"ת האט דיר ליב. ער האט דיר באשאפן און ער גיבט דיר לעבן, ווייל ער האט דיר ליב.

פול זיך אן מיט ליבשאפט. לאז קיינער דיר נישט איינרעדן אז דו קענסט נישט אדער מענסט נישט.

וואס מער דו וועסט זיך ליב האבן, אלץ ווייניגער וועסטו זוכן אנדערע וואס זאלן דיר זאגן ווער און וואס דו ביסט; אלץ ווייניגער וועסטו ווארטן אנדערע זאלן דיר הייסן וואס צו טאן, אדער ערווארטן אז זיי זאלן דיר ליב האבן און שעצן.

שרייב, לאך, וויין, זינג, טאנץ, שפאציר, לויף, קויף, פארב, ניי, אטעם, באך, קאך... טו וואס דו קענסט, ביז דו וועסט מצליח זיין און טרעפן דעם וועג זיך צו אנפילן מיט ליבשאפט און פארשטאנד צו זיך אליין. טו זאכן וואס ברענגען דיר הנאה, און בוי אזוי ארום אויף דאס געפיל פון זיך אפגעבן מיט זיך, ארויסברענגען די טאלאנטן, און זיך אנפילן מיט ליבשאפט צו זיך אליין.

קיינער קען דיר העלפן — קיינער, נאר דו אליין. דער אמת איז אז דאס ארומלויפן אזוי זוכן הילף איז פארבינדן מיט א געוויסער קינדערישקייט. די סיבה פארוואס דו טוסט עס איז אויך זייער פארשטענדליך. זוכן הילף איז געווען א וועג וויאזוי דו האסט זיך אויסגעלערנט וויאזוי דורכצומאכן (survive) דאס לעבן און די שווערע מצבים. ס'איז דווקא זייער א קלוגער מהלך פון זיך אן עצה געבן (coping mechanism), אבער יעצט פעלט עס מער נישט אויס. ווען דו וועסט זיך אנהייבן געבן ליבשאפט, וועסטו איינזען ווי גרויס און שטארק דו ביזט. וועסט כאפן אז דו ביזט מער נישט אנגעוויזן אין קיין שום דרויסנדיג 'ערוואקסענער' וואס זאלן דיר לעזן דעם חולת אהבה פראבלעם. דו ביזט אליין ערוואקסן און קענסט זיך אליין געבן.

איך פארשטיי און פיל מיט מיט וואס דו

המספיק האום-קעיר גאזעט



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

זריזים ומקדימים:

המספיק האום-קעיר באווייזט אריבער צופירן פאציענט פון ריהעב צו היים-קעיר אין בליץ שניעלקייט

געטרייע און פראפעסניאלע שטאב פון "האום-קעיר" איינגעשפאנט דורכצופירן לענגערע ביוראקראטישע פראצעדור אין בליץ שניעלקייט אז פאציענט זאל באקומען זיינע סערוויסעס אין די באקוועמליכקייט פון זיין שטוב

דאס אז אין "המספיק" ווערט יעדער זאך דורכגעפירט פראפעסניאל, מיט הארץ און געפיל און מיטן פולסטן געטריישאפט איז שוין נישט קיין חידוש, אבער צו קענען איבערקומען ביוראקראטיע פון רעגירונגס אגענטורן און מאכטפולע אינשורענס פירמעס, און דורכפירן א "טרענספער" מיט אן אויסטערלישע געשיקטקייט און שניעלקייט, דאס איז שוין איינמאל א חידוש! דער רעדע איז פון אן עלטערער פאציענט וועלכער איז אריבער, ווי עס ווערט גערופן אין די מעדעצינישע שפראך א "מעדיקל עפיזאד", און ער האט געדארפט פארוויילן אין שפיטאל פאר עטליכע טעג, ווען דערנאך איז ער אריבערגעפירט געווארן צו א ריהעביליטאציע אנשטאלט וואו דער פאציענט האט געוויילט פאר א שטיק צייט. אבער דער משפחה האט געשפירט אז פאר זיין גענצליכע ערהילונג איז פיל בעסער אז ער זאל זיך געפינען ביי זיך אינדערהיים אין זיין סביבה, מיט זיין משפחה און קענען גיין אין שול אריין צו לערנען און דאווענען וואס דאס אליינס וועט אים צוגעבן א שטיק געזונט, דעריבער האבן זיי זייער שטארק געוואלט אריבערפירן זייער נאנטן פון דעם ריהעב-צענטער צו אים אהיים, און באקומען "האום-קעיר סערוויס" ווי א נורס וואס זאל זיך אפגעבן מיט זיינע מעדעצינישע באדערפענישן אין די באקוועמליכקייט פון זיין היים. געווענליך איז אזא פראצעדור א לענגערע און ברייטפארצווייגטע, אנגעהויבן פון דאס עצם "דיסטשארדזשען" פון דעם ריהעב צענטער, און דערנאך באקומען די נויטיגע באשטעטיגונגען פון "מעדיקעיר" צו קענען באקומען דעם נורס אין שטוב, וואס דאס אלעס איז א לאנגע פראצעדור וואס קען זיך ציען פאר לאנגע טעג ביז אלעס פאלט אין פלאץ.

די פאמיליע, וועלכע האט שוין געהאט גאר א גוטע ערפארונג מיט "המספיק האום-קעיר" עטליכע יאר פריער ווען זייער נאנטער איז אריבער אן ענליכע געשיכטע און דאן האט "המספיק האום-קעיר" אראנדשירט אלע באדערפענישן על צד היותר טוב, האט זיך יעצט נאכאמאל געוואנדן צום אגענטור, און זיי געבעטן אויב זיי קענען מסדר זיין אויך דאסמאל אז זייער נאנטער זאל קענען אריבערגעפירט ווערן צו זיך אהיים און באקומען דארט די סערוויסעס וואס ער דארף. דער אגענטור האט גענומען די לייצעס אין די האנט אריין, און דער גאנצע שטאב איז איינגעשפאנט געווארן צו העלפן דעם פאציענט, דער פארלאנג איז אריינגעגעבן געווארן אין א דאנערשטאג, און דעם קומענדיגן מאנטאג האט זיך שוין דער פאציענט געפינען ביי זיך אין שטוב מיט א געטרייע נורס וואס גיבט זיך אפ מיט אים. א רעקארד-ברעכנדע שניעלקייט! אין די קורצע טעג האט מען באוויזן צו ארבעטן האנט ביי האנט מיט די "פרידוואלד" שטאב צוזאמצושטעלן אלע דאקומענטן און פאפירן סיי צו קענען באפרייען דעם פאציענט און אזוי אויך מסדר זיין מיט די אינשורענס אז זיי זאלן באשטעטיגן דעם פאציענט צו געניסן פון די היים-סערוויס, און אין די זעלבע צייט טרעפן א צוגעפאסטע נורס וואס זאל אראפקומען צו דעם פאציענט אהיים און זיך אפגעבן מיט אים. ר' בערל לייפער, אינטעיק דירעקטאר פון "המספיק האום-קעיר" ערקלערט, אז אזא שניעלע סערוויס האט מען געווענליך אין ניו יארק, ווי מאנהעטן און ברוקלין ווי זאכן

באפרייט געווארן. די משפחה האט אויסגעדרוקט זייער דאנבארקייט פאר "המספיק האום-קעיר" פארן אראנדשירן דעם איבערגאנג מיט אזא עקספערטיז און פראפעסניאלים, און בעיקר אזוי שנעל, און אנגעוויזן אז אין די תקופה וואס דער פאציענט איז געווען אינדערהיים איז זיין געזונט צושטאנד אסאך פארבעסערט געווארן און שפירט זיך גוט און באקוועם זייענדיג אינדערהיים, און אין די זעלבע צייט ווייטער צו באקומען די מעדעצינישע הילף וואס ער דארף אזוי וויכטיג האבן. ★

גייען געווענליך פיל שנעלער, אבער אין אפסעיטעט אויב וויל מען האבן א פרוואטע נורס זאל קומען באזוכן פאציענטן און זיי באדינען, קען מען צומאל ווארטן א שיינע פאר טעג ביז א נורס ווערט אוועילעבל, אבער דא האט מען באוויזן צו באקומען א נורס בליץ שנעל אזוי אז דער פאציענט האט גלייך געקענט באשטעטיגט ווערן פאר "מעדיקעיר" וואס דאס איז די אינשורענס וואס באצאלט דערפאר, אזוי אז המספיק האום-קעיר האט געקענט אראנדשירן די סערוויסעס ווען ער איז

פארשער ערצייגען סענסאר פאר פריצייטיגע אויפכאפונג פון אלצהיימערס אסאך פריער ווי געווענליכע סימפטאמען באווייזען זיך

דייטשלאנד - אלצהיימערס האט א סימפטאם פרייע פעריאד פון 15 ביז 20 יאר איידער די ערשטע קלינישע סימפטאמען קומען ארויס. איצט איז ארויסגעקומען א סענסאר מיט וועלכע פארשער קענען אידענטיפיצירן צייכענונגען פון אלצהיימערס אין די בלוט אזוי פרי ווי 17 יאר בעפאר די ערשטע קלינישע סימפטאמען באווייזן זיך. די אינפארעד סענסאר כאפט אויף גענוג פרי די גיפטיגע פלאקעטן נאך איידער זיי קענען זיך פארמירן אינעם מח און טוט פארזיכערן אז מען קען באצייטענס אנהייבן דאס צו באהאנדלען. די וואס האבן דאס ערפונדן פלאנען דאס צו ברענגען אויפ'ן מארקט אזוי ארום צו העלפן פילע מענטשן וועלכע זענען אָנגעוויזן אין די הילף. פראפעסאר קלאָוס גערווערט, דער דירעקטאר פונעם צענטער פאר פראָטיען דיאָגנאָסטיק אין די באַכום יוניווערזיטעט, האָט פּובליצירט די שטודיע אינעם אַלצהיימערס און דימענשיע זשורנאַל. די פּאַרשער האָבן אַנאַליזירט די בלוט פּלאַסמאַ פון די וואָס האָבן אַנטיילגענומען אין די שטודיע פאר מעגליכע אויפכאפונג פון אלצהיימערס און דימענשיע. די בלוט סעמפלס זענען גענומען געוואָרן צווישן די יאָרן '00 און '02 און דערנאָך האָט מען דאָס איינגעפרוּרן. ווען מען האָט דאָס גענומען זענען די וואָס האָבן טיילגענומען אין די שטודיע געווען צווישן 50 און 75 יאָר אַלט און

זענען נאָכנישט געהאַט דיאָגנאָזירט געוואָרן מיט אַלצהיימערס. פאר די איצטיגע שטודיע זענען אויסגעקליבן געוואָרן 68 מענטשן וועלכע זענען דיאָגנאָזירט געוואָרן מיט אַלצהיימערס און זיי פּאַרגליכן מיט 240 וועלכע האָבן נאָכנישט געהאַט אַזאַ דיאָגנאָזע צו זען אויב מען קען שוין אויפכאַפן צייכענס פון אַלצהיימערס ביים אָנהייב פון די שטודיע. די אימינו-אינפראָרעד סענסאר האָט געקענט אידענטיפיצירן די 68 מענטשן וועלכע האָבן שפּעטער באַקומען אַלצהיימערס מיט אַ גענויע פּונקטליכקייט פּונעם טעסט. די פּאַרשער האפן אַז אַ פּריע דיאָגנאָזע קען העלפן אַז מען זאָל געבן אַלצהיימערס מעדיצינען אין אַ פּריע שטאַפּל כדי זיי זאָלן זיין מער אַפּעקטיוו, ווייל ווי ס'האַט זיך ביז איצט אויסגעשטעלט האָט די אַמעריקאַנער-באַשטעטיגטע ארוהעלם מעדיצין טאַקע באַוויזן אויסצורייניגן די פּלאַקעטן פּונעם מח אָבער ס'האַט געהאַט אַ גאַר קליינע אַפּעקט אויף די קלינישע סימפטאָמען ווי די פּאַרלוסט פּונעם זכרון און זיין אַביסל צומישט. ווידעראום די נייע סאַרט סענסאר האָט יאָ געגעבן אַ קלאָרע אַנדייטונג אַז דער מענטש איז אויסגעשטעלט צו באַקומען אַלצהיימערס אין די שפּעטערע יאָרן. די פּאַרשער האפן אַז מיט די צייט וועלן די סאַרט סענסאַרס אויך קענען גענוצט ווערן אויפצוכאַפן אויב עמיצער איז אויסגעשטעלט צו באַקומען פּאַרקיינסאָן אָדער "ע-על-עס". ★

**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



איך טראג זיידן אין שול
און ווער באצאלט פאר דעם!

מיט אונזער
CDPAP פראגראם
קענט איר האבן
אייער נאנטע
איין צו באדינען



Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

(426.2774)
1.855.HAMASPIK
INFO@HAMASPIKCARE.ORG
WWW.HAMASPIKCARE.ORG

- ☆ 5 PERLMAN DRIVE - SPRING VALLEY, NY 10977
- ☆ 1105 McDONALD AVE. - BROOKLYN, NY 11230
- ☆ 1 HAMASPIK WAY - MONROE, NY 10950
- ☆ 1749 GRAND CONCOURSE - BRONX, NY 10453
- ☆ 146-01 JAMAICA AVE, JAMAICA, NY 11435
- ☆ 44 LEE AVE - BROOKLYN, NY 11211
- ☆ 374 WINDSOR HWY. - NEW WINDSOR, NY 12553

HOME HEALTH AIDES | PERSONAL CARE AIDES | CDPAP/CDPAS



מענטש העלט

אינפארמאציע איבער מענטש העלט דיאגנאזן און זייערע סימפטאמען

געשריבן און באארבעט דורך: ר' הערשל ווערטהיימער, עקזעקוטיוו דירעקטאר המספיק אוו קינגס קאוונטי און ר' מאטי סאלאמאן, LMHC, דירעקטאר פון סיפוק מענטש העלט קליניק

דיסארדערס וואס קומען צוליב א פראבלעם אין דער אנטוויקלונג פון א קינד'ס נערוון סיסטעם

אינטעלעקטועלע דיסעביליטי וועט מען זיך אפט וואונדערן פארוואס ער קען נישט אפילו ווען ער הערט אויס, דער פראבלעם איז אבער אז זינט ער איז נישט קיין מבין דבר מתוך דבר איז אים זייער שווער צו פארשטיין וואס מען לערנט.

ער קען וויסן אז 4 מאל 5 איז 20 אבער ווען מ'וועט אים פרעגן וויפיל עס איז 5 מאל 5 וועט ער נישט וויסן וויאזוי אנצוהייבן עס אויסרעכענען, ווייל ער האט בכלל נישט געכאפט דעם קאנצעפט, דעם געדאנק 'פארוואס' 4 מאל 5 איז צוואנציג, ער האט עס נישט ארויס. אויב וועט די גמרא ברענגען א משנה אז די שדרה פון א לולב דארף זיין פון פארנט און נאכדעם וועט די גמרא פרעגן פון א ברייתא וואו עס שטייט פארקערט, וועט ער נישט קענען כאפן וואס די קשיא איז. ער פארשטייט נישט דעם קאנצעפט פון א סתירה, אז דא שטייט אזוי און דא שטייט אזוי. ער טראכט, נו, וואס איז?

סאציאל: דער סדר אין חדר איז אז אלע קינדער לויפן און זעצן זיך אראפ אויף זייער פלאץ ווען דער מלמד קומט אריין, אויך יושע'לע איז צוגעוואוינט אזוי צו טון. א טאג פאר תענית אסתר איז דער רבי אריינגעקומען מיט אן אינטערעסאנטן היטל אויף זיין קאפ און מיט א ברייטן שמייכל. אלע קינדער זענען געבליבן וואו זיי זענען געווען און זענען נישט געלאפן צו זייערע פלעצער ווי יעדן טאג ווייל זיי האבן געשמעקט אין דער לופט אז היינט איז נישט אזוי ערנסט ווי אייביג, אויסער יושע'לע. ער איז צוגעלאפן צו זיין פלאץ זיך אראפצוזעצן פונקט ווי יעדן טאג.

יושע'לע ליידט פון א מילדע אינטעלעקטועלע דיסעביליטי, ער כאפט נישט פון דער אטמאספערע ארום אים אז היינט איז אנדערש נאר יעדע זאך דארף מען אים מסביר זיין: "היינט איז נישט אזוי שטרענג אין חדר ווייל היינט איז ערב פורים און דער רבי גייט אריינקומען פארשטעלט און מען גייט מאכן פאן, היינט מוז מען זיך נישט אראפזעצן ווען דער רבי קומט אריין". דאס קינד האט א געוויסע אומערוואקסנקייט וואס פאסט נישט צו זיין יארגאנג, יעדער וויינט ביי א לוייה און ער כאפט נישט דעם מצב און לאכט ארום.

פראקטיש: אין פראקטישן לעבן קלאפט עס אויס בעיקר שפעטער אלס ערוואקסענער זייט 20

פלאנירן, טראכטן אין אבסטראקט, אפשאצן א זאך אדער סיטואציע, אקאדעמישע לערנונגען און זיך לערנען פון ערפארונג. אינטעלעגענץ איז וואס ווערט גערופן ביי אונז צו האבן שיקול הדעת, ד.ה. זיין א 'נבון' וואס איז מבין דבר מתוך דבר. א 'חכם' האט אסאך אינפארמאציע, אבער נאר די אינפארמאציע וואס ער האט, דאס ווייסט ער. ביי א 'נבון' פירט איין שטיקל אינפארמאציע צו פרישע חידושים, ווייל אויף יעדע ידיעה וואס ער האט בוט ער און נעמט ארויס דערפון פרישע ידיעות.

אויב זאל מען עס צוגלייכן צו קאמפיוטערס האבן אונזערע היינטיגע קאמפיוטערס אן אינטעלעקטועלע דיסעביליטי, און דאס איז כאטש וואס די קאמפיוטער קען אנטהאלטן א ים מיט אינפארמאציע און פון א חכמה פערספעקטיוו איז עס א חכם מכל אדם אין פולסטן זין פון ווארט, איז עס אבער נישט קיין נבון, ער האט נאר די טרוקענע אינפארמאציע וואס מ'האט אין אים אריינגעלייגט און דאס שפייט ער צוריק אויס, ער קען נישט מחדש זיין אליין.

בשעת א קינד אנטוויקלט זיך הייבט ער אן פארשטיין זאכן און בויען אויף אינפארמאציע וואס ער זעט. אויב זעט ער ווי דער טאטע קוקט שטרענג ווען ער קריכט ארויף אויפ'ן טיש, כאפט ער אז דעם טאטן שמעקט נישט וואס ער טוט. א קינד וואס ליידט פון אן אינטעלעקטועלער דיסעביליטי וועט אבער אפט נישט מאכן דעם פשוט'ן צוזאמשטעל אז די שטרענגע אויגן באדייט אז עס טויג נישט וואס ער טוט דא, און נאר ווען מ'זאגט אים מיט קלארע ווערטער אז "מען טאר נישט גיין אויף א טיש" וועט ער כאפן די נקודה.

עס זענען דא 4 מדרגות אין אינטעלעקטועלע דיסעביליטי, פון מילד ביז גאר ערנסט:

מילדע אינטעלעקטועלע דיסעביליטיס

מענטשן מיט א מילדע אינטעלעקטועלע דיסעביליטי קענען האבן פראבלעמען וואס קלאפן אויס אין די דריי אספעקטן פון "קאנצעפטן", "סאציאל" און "פראקטיש":

קאנצעפטן: ווען מען פארהערט א קינד און ער קען נישט, איז אפטמאל די סיבה ווייל ער האט נישט אויסגעהערט ביים פארלערנען. אבער ביי א קינד מיט א מילדע

אריינפיר

נוראלאגישע-דעוועלאפמענטל דיסארדערס זענען א גרופע דיסארדערס וואס הייבן זיך אן ביי יונגע קינדער.

געווענליך ווען א קינד ווערט געבוירן הייבט ער זיך אן צוביסלעך צו אנטוויקלען. יעדע פאר וואכן לערנט ער זיך אויס גייע זאכן, פון שמייכלען ביז באמערקן די עלטערן, פון קריכן און גיין ביז רעדן און אזוי ווייטער.

בשעתן זיך אנטוויקלען קען זיך מאכן פראבלעמען אז דאס קינד אנטוויקלט נישט אלעס וואס א געווענליך קינד אנטוויקלט אין זיין יארגאנג, און אויב בלייבט עס ביי דעם אז ער איז הינטערשטעליג אין געוויסע סקילס וואס ער וואלט געדארפט אנטוויקלען, איז דא א שאנס אז דאס קינד ליידט פון א "דעוועלאפמענטל דיסעביליטי" (אן אינוואלידיקייט אין זיין אנטוויקלונג).

די אנטוויקלונג דעפיציט פון די וואס ליידן פון נורא-דעוועלאפמענטל דיסארדערס קען ברענגען זיי זאלן האבן פראבלעמען אין פערזענליכע, סאציאלע, אקאדעמישע און אקופעשאנעל (באשעפטיגונג) הינזיכטן, און געוואנדן אין וועלכע אנטוויקלונג פראבלעם דאס קינד האט זענען דא א רייע מיט דיסארדערס אונטער וואס זיין שוועריגקייט קען אריינפאלן.

דיסארדערס אין דער קאטעגאריע

1. אינטעלעקטועלע דיסעביליטיס
2. קאמוניקאציע דיסארדערס
3. אויטיזם ספעקטרום דיסארדער
4. אטענשאן-דעפיציט/היפערעאקטיוויטי דיסארדער (ADHD)
5. ספעציפישע לערנען דיסארדער
6. מאטאר דיסארדערס

נורא - דעוועלאפמענטל דיסארדער 1:

אינטעלעקטועלע דיסעביליטיס

אן אינטעלעקטועלע דיסעביליטי איז א דיאגנאז ביי מענטשן וועמען עס פעלט אינטעלעגענץ. עס הייבט זיך אן דערקענען אין די ערשטע יארן פון א קינד'ס לעבן, אז אין זיינע אנטוויקלונג יארן אנטוויקלט ער נישט די אינטעלעקטועלע פונקציעס, וואס געווענליכע קינדער אין זיין יארגאנג האבן.

אינטעלעקטועלע פונקציעס נעמען אריין פארשטיין די סיבה פארוואס זאכן זענען ווי זיי זענען, זיך אן עצה געבן מיט א פראבלעם,

1 | נורא-דעוועלאפמענטל דיסארדערס

2 | סקיזאפרעניע ספעקטרום דיסארדערס

3 | בייפאלער און ענליכע דיסארדערס

4 | דעפרעסיע דיסארדערס

5 | ענקזייעטי דיסארדערס

6 | אבסעסיוו-קאמפולסיוו דיסארדערס

7 | טראומא און סטרעס דיסארדערס

8 | דיסאסיעייטיוו דיסארדערס

9 | סאמעטיק סימפטאם און ענליכע דיסארדערס

10 | פיטערן און עסן דיסארדערס

11 | שלאפן און אויפזיין דיסארדערס

12 | דיסרופטיוו, אימפולס-קאנטראל

13 | אדיקטיוו דיסארדערס

14 | נורא-קאגניטיוו דיסארדערס

15 | פערסאנאליטי דיסארדערס

קלארשטעלונג:

דער אינהאלט פון דעם קאלום איז געשריבן געווארן בלויז צו געבן אינפארמאציע און ידיעות אין דעם פעלד. די אינפארמאציע קען נישט גענוצט ווערן צו דיאגנאזירן זיך אדער אנדערע; סיי עס איז נישט מעגליך און סיי עס קען זיין געפארפול. אויף למעשה דארף מען זיך פארבינדן מיט א מענטש העלט פראפעסיאנאל.

פאר סיי וועלכע שאלות און קאמענטארן אויף דעם קאלום ביטע שיקט אן אימעיל צו MentalHealthQuestions@Sipuk.org און מיר וועלן עס איי"ה אדרעסירן.

מעין עולם הבא יום שבת מנוחה

א שבת צו געדענקען

המספיק אוו קינגס קאונטי שטעלט אהער הערליכע "שבתון'ס" פאר די טייערע קינדער פון די "טוויילייט" פראגראמען דורכ'ן יאר

געטרייע דעי סערוויס קאארדינעטאר, מרת ה. שווארץ, וועלכע האט אינזין אלע לאגיסטישע חלקים וואס נעמט אריין אויסצופלאנירן אזא שבת, פון די טראנספארטאציע, ביז'ן צעטיילן די צימערן און אלעס אינצווישן, און אלעס מיט א געלונגענקייט און געטריישאפט און קאפ צו דעם קלענסטן דעטאל.

א באזונדערע איינגעשטעלטע איז דא וואס האט אינזין אלע מעדיצינישע געברויכן פון די קינדער, דאס איז די געטרייע נורס מרת ר. קאהן, וואס האט אינזין אלע מעדיצינישע געברויכן פון די טייערע קינדער א גאנצע וואך, ובפרט ווען מ'נעמט ארויס די קינדער אויף א שבת פעלט זיך אויס אסאך פלאנירונג און כוחות צו פארזיכערן אז יעדעס קינד באקומט ווייטער זייערע באהאנדלונגען און מעדיצינען וואס זיי דארפן האבן.

א שבת באדייט דאך שבת'דיגע סעודות... אויף דעם האבן מיר דעם טאלאנטפולן קעכער, מו"ה יוסף לייב קויפמאן שיח' פון "שעף קויפמאנס קעטיערינג", וואס ער לייגט אריין זיינע הארציגע געוירצן אין די שבת'דיגע מאכלים, לייגדנדיג א באזונדערע געוויכט אינזין צו האבן די ספעציפישע דיעטעס פון די קינדער, און זיכער מאכנדיג אז יעדעס קינד ווערט געזעטיגט.

באזונדערע לויב-ווערטער דארף געוואנדן ווערן צו די געטרייע 'קאונסלערס', היימישע מיידלעך וואס זענען מוותר צו זיין אינדערהיים שבת, און פארן מיט מיט די טייערע קינדערלעך און געבן זיך אפ מיט זיי מיט הארץ און געפיל, "די קאונסלערס זענען ממש אויסערגעווענליך", דרוקט זיך אויס מו"ה ר' הערשל ווערטהיימער, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אוו קינגס קאונטי, וועלכע באטייליגט זיך פערזענליך גאר אפט ביי די שבתים. "יעדער איינער פון זיי קומט צו די שבתים מיט א פולע הארץ, און גייען אסאך אסאך מער ווי זיי דארפן צו העלפן די טייערע קינדער זאלן האבן א מאקסימאלע הנאה דורכאויס די שבתים, און זיי קומען נישט פאר קיין געלט, נאר זיי זענען דא שלא על מנת לקבל פרס, און מיט דעם אלעם געבן זיי זיך אזוי איבער פאר די טייערע קינדער".

וויכטיגע צוועק, וואס דאס איז צו ערלויבן זייערע געטרייע איבערגעגעבענע עלטערן צו געניסן פון א רואיגע געשמאקע שבת אינדערהיים בשעת זייער קינד געפינט זיך אינדערווייטנס. די עצם זאך, וואסנדיג אז זייערע קינדער זענען אין די בעסטע הענט, ערלויבט זיי זיך צו בארואיגן און נעמען א טיעפן אטעם און זיך אומקוקן אויף זאכן וואס זיי האבן נישט שטענדיג די צייט דערפאר, א שטייגער ווי ארויסגיין צו די עלטערן אויף א סעודה וכדו'.

"המספיק אוו קינגס קאונטי" האט איינגעשפאנט גאר א געטרייע און געלונגענע שטאב זיכער צו מאכן אז די אפעראציע ווערט אנגעפירט אויפ'ן בעסטן אופן וואס איז שייך, אנגעהויבן פון מו"ה ר' יהודה שפנגאלעט, דער דירעקטאר פון דעי סערוויסעס, וואס ער איז דער פיאנער פון די המספיק שבתון'ס און איז עומד בראש פון אלע דעטאלן פון די פראגראם. ער פירט אן זיין שטאב אינזין האבנדיג יעדע דעטאל אז די קינדער זאלן האבן א מאקסימאלע געשמאקע צייט דורכאויס זייער פארוויילונג אינעם "המספיק רעזארט".

צוזאמען מיט אים זענען אויך דא די פראגראם דירעקטארס, וואס יעדער איינער פאר זיך גיבט זיך אפ מיט זייער גרופע מיט אן אויסטערלישע געטריישאפט און איבערגעגענקייט ובפרט ווען מ'פארט ארויס אויף די שבתים פארזארגן זיי זיך אויף אלע דעטאלן אז עס זאל קלאפן אויף הונדערט פראצענט.

באזונדער דארף דערמאנט ווערן די

וואס פעלט זיך אויס. באזונדערע כוחות ווערן אריינגעלייגט אין די פראגראמען פון דעם שבת אז עס זאל זיין איין שטיק געשמאק און 'פאן' פאר די טייערע קינדער, ווען אין די זעלבע צייט האלט מען אויך אן גאר הויכע סטאנדארטן ברוחניות סיי פאר די קינדער און אזוי אויך פאר די קאונסלערס וואס קומען מיט אויף די שבתים און באגלייטן די טייערע קינדער. דאס רעכנט אריין: הערליכע שיינע "ברוכים הבאים פעקלעך", אינטרעסאנטע אקטיוויטעטן און שפילערייען, געשמאקע סעודות און שבת-מסיבות, מיט א שטארקן געוויכט צו פארזיכערן אז די קינדער פארבלייבן פארנומען און סעיף דורכאויס יעדע מינוט וואס זיי פארוויילן דארט.

"קיין איין שבתון איז נישט ענדליך צו דער צווייטער, טראץ דעם וואס דאס ווערט געטוהן אזוי אפט!", דרוקט זיך אויס הרב שפאנגעלעט וועלכער באטייליגט זיך פערזענליך ביי יעדן איינציגן שבת וואס ווערט אנגעפירט דורך זיינע פראגראמען, "קודם כל, האלטן מיר דאך אינאין הייבן אונזערע אייגענע סטאנדארטן, צינדלדיג צוצושטעלן נאך שענער און נאך בעסער, צווייטנס, די דעטאלן טוישן זיך דאך כסדר ארום געוואנדן אין די געברויכן פון יעדע גרופע".

אין די צייט וואס די קינדער קוקען אזוי שטארק ארויס אויף די שבתים, און זיי ציילן שוין די וואכן און חדשים ביז עס וועט אנקומען זייער רייע צו גיין אויף א שבת, דינען די שבתים נאך א גאר גאר

"א שבת מיט המספיק" איז אן איבערלעבעניש וואס יעדער אינדיווידועל פון דעם "נאך-שולע" פראגראמען קוקט זייער שטארק ארויס דערפאר, ווייל די שבתים גיבן זיי אזויפיל ווארעמקייט און געשמאק וואס פארבלייבט זיי אין די בלוט לאנג לאנג נאך דעם שבת.

צוויי מאל א יאר וועט יעדער פראגראם אונטער "טוויילייטס", דער המספיק אוו קינגס קאונטי'ס נאך שולע פראגראם נעץ, באקומען זייער אייגענע שבת אין דעם הערליכער "המספיק רעזארט" אין די קעטסקיל בערג. יעדער שבת ווערט באזונדער צוגעפאסט צו דער עלטער און פארשטאנד פון די באטייליגטע פון דעם ספעציפישן פראגראם. און האבנדיג אזויפיל באזונדערע פראגראמען קומט אויס אז המספיק אוו קינגס קאונטי גרייט צו א שבתון כמעט יעדן שבת אין יאר!

אונטער די אנפירערשאפט פון מו"ה ר' יהודה שפנגאלעט, דירעקטאר פון די דעי-סערוויס פראגראמען אין המספיק אוו קינגס קאונטי, ווערט יעדער שבתון באזונדער מיסטערהאפט און אויספלאנירט ביז צו דעם קלענסטן דעטאל. עס ווערט געלייגט א שטארקן געוויכט אויף אלע לאגיסטיקס, אנגעהויבן פון די עסן און סעודות, טיש-אויסשטעל, טראנספארטאציע וואס ווערט באזונדער צוגעפאסט צו יעדע גרופע און צו די געברויכן פון די אינדיווידועלן. מעדעצינישע אראנדשירונגען ווערן אויך געמאכט פון פאראויס צו פארזיכערן אז די קינדער באקומען זייערע מעדיצינישע הילף



דער הערליכער, פרעכטיגער המספיק רעזארט, אויף די הויכע קעטסקיל בערג אינעם שטעטלע ראק היל, ארוםגענומען מיט די הערליכע נאטור, וואו די שבתים ווערן אפגעראכטן



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

מז"ה
וואלף שניטצער

ה'ת"ו
באורד מעמבער, המספיק און ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות חתנו מז"ה
דוב מארקאוויטש

ה'ת"ו
מעדיקל דירעקטאר, המספיק און אראנזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנין/הנכד נ"י
אצל חתנו/נכדו מז"ה **יחזקאל ווערבערגער** ה'ת"ו

מז"ה
יצחק שלום ירוחם
הלוי יערמיאש

ה'ת"ו
סי איי און המספיק און קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמר יהושע הלוי נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מז"ה **שמעון גדלי' יואל קרעמער** ה'ת"ו

מז"ה
משה יודא שטראוס

ה'ת"ו
סיפוק מענעדשער, המספיק און קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסיו הבן
החתן היקר כמר מאיר נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מז"ה **ליפא ניישטאט** ה'ת"ו

מז"ה
צבי סאראקע

ה'ת"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאמפארט העלט קעיר מענעדשער
המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מז"ה
משה שפירא

ה'ת"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאארדינעיטער - אי איי, המספיק און ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מז"ה
משה אהרן כ"ץ

ה'ת"ו
וזוג' החשובה תחי'
אפקלאב מענעדשער, המספיק און ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מז"ה
בערל שטיין

ה'ת"ו
בארד מעמבער המספיק און ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסיו הבן
החתן היקר כמר וואלף נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מז"ה **אברהם שמואל געשטעטנער** ה'ת"ו

מז"ה
חיים שלמה בערגער

ה'ת"ו
מראשי מערכת המספיק גאזעט
וזוג' החשובה תחי'
סעקרעטארין המספיק גאזעט

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מז"ה **יצחק אייזיק בערגער** ה'ת"ו

מז"ה
חיים יחזקאל מנחם
מאשקאוויטש

ה'ת"ו
וזוג' החשובה תחי'
דירעקטאר און מארקעיטינג, המספיק און ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמר משולם זלמן נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מז"ה **ישראל אהרן לעמבערגער** ה'ת"ו

מז"ה
מאיר ליכונשטאטער

ה'ת"ו
וזוג' החשובה תחי'
עפ. איי. קאארדינעיטער, המספיק און ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מז"ה
אהרן פאגעל

ה'ת"ו
קעיר מענעדשער סופעררוויזער, טריי קאונטי קעיר
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מז"ה
זאב גרינפעלד

ה'ת"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאמפארט העלט קעיר מענעדשער, המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

נורא-דעוועלאפמענטל דיסארדערס

» זייט 18

ווען מען דארף פירן א פינאנציעלן ווערטשאפט, מען דארף אויסשטעלן א סדר פון עסן, סדר היום און סדר החיים און די ליינדע קענען האבן דערמיט א פראבלעם און נויטיגן זיך אין הילף. קינדער וואס ליידין פון א מילדע אינטעלעקטועלע דיסעביליטי קענען על פי רוב גיין אין א געווענליכן חדר/שולע, זיי קוקן אויס ווי געווענליכע קינדער און דער

פראבלעם קלאפט נאר אויס ביי געוויסע אספעקטן אין וואס זיי נויטיגן זיך אין זייטיגע הילף. עס זענען דא גענוג מענטשן מיט מילדע אינטעלעקטועלע דיסעביליטיס וואס האבן אויפגעשטעלט שיינע שטיבער און ביזנעסער און ביי געוויסע איז זייער פראבלעם גאר געווארן זייער מעלה און שטארקייט. נאר וואס דען, זיי דארפן הילף אנצוקומען אהין און אז מען געט עס זיי קענען זיי בס"ד הערליך

מצליח זיין.

דער ריכטיגער מהלך זיי צו העלפן איז דורך קודם מאכן א דיאגנאז ביי א פראפעסיאנאל צו באקומען קלארקייט וואס דער פראבלעם איז. נאכדעם דארף מען אוועקשטעלן א יסודות'דיגן פלאן מיט'ן פראפעסיאנאל וואס זאל אריינעמען דעם ציל וואו מען וויל אנקומען מיט דעם קינד און וויאזוי מען גייט דאס עררייכן. איינמאל מען האט דעם קלארן פלאן קען שוין די טעגליכע ארבעט עפ"ר געטון ווערן דורך פריוואטע מלמדים וואס האבן פאר זיך דעם קלארן ציל.

מיטלמעסיג, ערנסט און גאר ערנסט

מיטלמעסיג: מענטשן מיט א מיטלמעסיגע אינטעלעקטועלע דיסעביליטי כאפן שווער אויף שפראך און האבן רעדן פראבלעמען אלס רעזולטאט. זיי זענען בכלליות שטייטער ווי אנדערע. ווען זיי ווערן עלטער האבן זיי פראבלעמען מיט לייגען. זיי האבן שוועריגקייטן מיט'ן לערנען ("לערנינג דיסעביליטי"). זייער מצב איז ערנסטער ווי דער מיט א מילדן פארעם פון דעם דיסעביליטי און כאטש וואס געוויסע זייט 21



מז"ה
אברהם יודא לעבאוויטש

הי"ד
זוג' החשובה תחי' בענעפיטס און ענטיילמענטס קאארדענעטער, המספיק און ארענדש קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי' עב"ג החתן היקר כמר אהרן ני"ו בן מז"ה יואל היללער הי"ו

מז"ה
יהודה זוקער

הי"ד
זוג' החשובה תחי' נורס, המספיק און ארענדש קאונטי

לרגל שמחת לידת השלישיה שיחי'

מז"ה
יואל שניצער

הי"ד
פורטשעסינג און פראדזעקט מענעדשער המספיק און ארענדש קאונטי זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מז"ה
משה בראך

הי"ד
מענדשער, רעספיט הי"ז ווארזויק, המספיק און אראנדש קאונטי זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנין ני"ו אצל נכדו מז"ה משה יוסף גאלדמאן הי"ו

מז"ה
שמואל חיים טעסלער

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

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מז"ה
משה בניציון סאנדל

הי"ד
זוג' החשובה תחי' די ס פי דעי העב המספיק און אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מז"ה
משה אלימלך זאב זאבעל

הי"ד
דירעקטאר, ראקלענד רעזידענשל סערוויסעס, המספיק און ראקלענד קאונטי זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר כמר דוב ני"ו עב"ג הכלה החשובה תחי' בת מז"ה יהודה שניצער הי"ו

מז"ה
יוסף רפאל האפער

הי"ד
די עס פי עקערס ברידערהיים המספיק און אראנדש קאונטי זוג' החשובה תחי' די עס פי עקערס ברידערהיים המספיק און אראנדש קאונטי

לרגל שמחת אירוסיה הבת הכלה החשובה תחי' עב"ג החתן היקר כמר יצחק ני"ו בן מז"ה זלמן לייב פאלקאוויטש הי"ו

מז"ה
צבי קאהן

הי"ד
זוג' החשובה תחי' קאמפארט העלט סופערווייזער, המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מז"ה
אברהם שאול יעקב פריעדמאן

הי"ד
זוג' החשובה תחי' סעלף דיירעקטן - סופארט בראוקער, המספיק און אראנדש קאונטי

לרגל כניסת הבן הבחור היקר כמר משה הלל ני"ו לעול התורה והמצות

מז"ה
יודא לאנדא

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

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מז"ה
יעקב גרינבוים

הי"ד
זוג' החשובה תחי' עיטש סי בי עס קאארדינעטער, המספיק און ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן ני"ו

נורא-דעוועלאפמענטל דיסארדערס

» זייט 20

קענען נאך גיין אין א געווענליכן חדר/שולע, וועלן זיי זיך אבער נויטיגן אין אסאך זייטיגע הילף, אדער געוויסע שעות אין א ספעציעלן חדר.

ערנסט: מענטשן מיט אן ערנסטן אינטעלעקטועלען דיסעביליטי טרעפן שוין נישט זייער פלאץ אין געווענליכע מוסדות און נויטיגן זיך אין א ספעציעלן מוסד וואס זאל זיי העלפן אין אסאך אספעקטן פון לעבן.

גאר ערנסט: מענטשן מיט דער העכסטער קאטעגאריע זענען כאראקטעריזירט אלס OPWDD. דאס מיינט מענטשן מיט ערנסטע דעוועלאפמענטל פראבלעמען וואס נויטיגן זיך אין פארשידענע פראגראמען ספעציעל פאר זיי.

פאקטן און ציפערן

- איין פראצענט פון דער באפעלקערונג ליידט פון אינטעלעקטועלע דיסעביליטיס.
- 6 פון יעדע טויזנט מענטשן ליידן פון ערנסטע

אינטעלעקטועלע דיסעביליטיס.

- אינטעלעקטועלע דיסעביליטיס טרעפט זיך מער ביי מענער ווי ביי פרויען.
- עס ווערט דיאגנאזירט דורך א פראפעסיאנאלע איי-קיו (IQ) טעסט.
- עס איז נישט קלאר וואס עס איז דער גורם צו אן אינטעלעקטועלע דיסעביליטי.

הילף און טריטמענט

- ביים העלפן עמיצן מיט אן אינטעלעקטועלע דיסעביליטי דארף מען גוט פארשטיין דעם קולטור פונעם באטרעפנדן ווייל אפטמאל איז

א געוויסע חלק נישט א צוריקגעבליבנקייט נאר א וועג וואס איז אנגענומען אין יענעמ'ס סביבה.

- עס איז געראטן פאר עלטערן פון אזעלכע קינדער צו באזוכן א פראפעסיאנאל פאר א דיאגנאז און טריטמענט פלאן.
- אן אינטעלעקטועלע דיסעביליטי קען מען נישט אויסהיילן, אבער מ'קען העלפן דעם מענטש איבערקומען די שוועריגקייטן, מ'קען לערנען מיט אים נייע זאכן און ווי מער מען ארבעט מיט אים אלץ מער וועט ער מצליח זיין בס"ד. ★



טאבלעטן

עלטערע ערוואקסענע וועלכע נעמען אנטיביאטיקס האבן א העכערע ריזיקע פון א מאגן אנטצינדונג

מאנהעטן – פארשער וועלכע האבן דורכגעפירט א שטודיע האבן געזאגט אז ערוואקסענע העכער 60 יאר אלט וועלכע נעמען אפט אנטיביאטיקס האבן א העכערע ריזיקע פון באקומען א מאגן אנטצינדונג.

זיי האבן געזאגט אז ווי מער אנטיביאטיקס מען נעמט דאן ווערט די ריזיקע פארשטארקט אין פארגלייך צו די וואס האבן נישט גענומען אנטיביאטיקס אין די פארגאנגענע פינף יאר איבערהויפט מיט מעדיצינען וואס ווערן גענוצט צו באהאנדלען מאגן אינפעקציעס.

די שטודיע האט געציגט אז די וואס האבן גענומען איין פרעסקריבשאַן אנטיביאטיק זענען 27 פראצענט מער אויסגעשטעלט געווען צו ווערן דיאגנאזירט מיט די אנטצינדונג; די וואס האבן גענומען צוויי פרעסקריבשאַנס זענען געווען 55 פראצענט מער אויסגעשטעלט; די וואס האבן גענומען דריי פרעסקריבשאַנס זענען געווען 67 פראצענט מער אויסגעשטעלט; די וואס האבן גענומען פיר פרעסקריבשאַנס זענען געווען 96 פראצענט מער אויסגעשטעלט; און די וואס האבן גענומען פינף פרעסקריבשאַנס זענען געווען 236 פראצענט מער אויסגעשטעלט.

דר. אדאם פעי, א מאגן דאקטאר אינעם "ען-ווי-יר" שפיטאל אין מאנהעטן, דער וואס האט אָנגעפירט מיט די שטודיע, האט אָבער געזאָגט, אז אויב האט מען נאר אַ מילדע אינפעקציע וואָס קען זיך אויסהיילן פון זיך אליינס נאָך צוויי טעג זאָל מען זען אויסצומיידן אנטיביאטיק, אָבער אויב פעלט זיך וויכטיג אויס צו נעמען די אנטיביאטיקס דאָן זאָל מען זיך נישט צוריקהאלטן פון דאָס נעמען.

די פארשער האבן פארגעשלאגן אז עלטערע ערוואקסענע פאר וועלכע ס'מאכט זיך מאגן פראבלעמען זאלן אונטערגעזוכט ווערן פאר די "איי-בי-די" (IBD) מאגן אנטצינדונג, איבערהויפט אויב זיי האבן גענומען אנטיביאטיקס אין די פארגאנגענע יארן.

ארום דריי מיליאן מענטשן אין אמעריקע זענען דיאגנאזירט מיט די "איי-בי-די" (IBD) מאגן אנטצינדונג. פארשער האבן נאכנישט באשטעטיגט די געווענע אורזאך פון די אנטצינדונג, אָבער זיי גלויבן אז דאָס איז אַ רעזולטאַט פון אַן אימיון סיסטעם וואָס אַרבייט נישט געהעריג. אויך רעכענט מען אז דאָס קומט געווענליך פון "קראָהן'ס דיזיס" אָדער פון "קאָליטיס".

די סימפטאָמען דערפאַר זענען בויך קרעמפן, דייעריע, גאַז און אויפגעבלאָזנקייט, פאַרלוסט פון אָפּעטיט, שליים אָדער בלוט ביים אַרויסגיין, און אַ פאַרדאַרבענע מאַגן. דאָקטוירים נוצן פאַרשידענע מיטלען דאָס צו באַהאַנדלען. צום ערשט פרובירן זיי מיט געוויסע מעדיצינען, אָדער אַ געוויסע דייעטע, פאַרשידענע סאַרט טעראַפּיעס און אַלס אַ לעצטע מיטל אַן אָפּעראַציע.

די דיאגנאָסעס פאַסירט אָפּט צווישן די עלטער פון 15 ביז 35 יאַר, אָבער געוויסע מענטשן ווערן דיאגנאזירט דערמיט נאָך 60 יאַר אַלט. ★

זיך דורכרעדן מיט זייערע דאקטוירים אויב זיי זאלן נעמען יעדן טאג אן אספירין. זיי האבן אויך אָנגעוויזן אז די וואָס נעמען שוין אַ טעגליכע דאָזע פון אַספּירין זאלן דאָס נישט אויפהערן נעמען אַנדעם וואָס זיי זאלן דאָס האָבן דורכגעשמועסט מיט זייער דאקטאר. ★

"עף-די-עי" באשטעטיגט נייע מעדיצין פאר מענטשן וואס ליידן פון "טייפ-2" דייעביטיס

רעדוקציע פון 2.0 אין זייערע "עי-1" שטאפל נאכ'ן אנהייב מיט אַ שטאפל פון אַכט פראצענט, אַ זאך וואָס קיין איין מעדיצין ביז איצט האָט נאָכנישט געהאַט באַוויזן.

דורכאויס די פראָבעס האָט זיך אַרויסגעשטעלט אַז אַ גרויסע צאָל פון די וואָס האָבן טיילגענומען און באַקומען די "טירצעפּאַטידע" איינשפּריץ האָבן געהאַט "עי-1" שטאפלען נידעריגער פון זיבן פראצענט. ביי 75 פראצענט פון די וואָס האָבן באַקומען אַ פינף-מיליגראַם דאָזע פון די איינשפּריץ איז זייער "עי-1" שטאפל געפאלן אונטער זיבן פראצענט. די אונטער זיבן פראצענט טאפל איז אויך דערגרייכט געוואָרן ביי 83 פראצענט וועלכע האָבן באַקומען אַ דאָזע פון צען מיליגראַם און ביי 85 פראצענט פון די וואָס האָבן באַקומען אַ דאָזע פון 15 פראצענט. ★

דייעביטיס. די רעקאָמאָנדירטע שטאפל איז נידעריגער פון זיבן פראצענט.

מענטשן וואָס ליידן פון "טייפ-2" דייעביטיס און זענען איבערוואָגיק אָדער פעט קענען רעדוצירן זייער צוקער דורך פאַרליין וואָג און רעדוצירן דערמיט די פאַרלאַנג צו דאַרפן נעמען מעדיצין דערפאַר און מיט די צייט קענען זיי מעגליך אויפהערן ליידן אויף צוקער.

דער פראָבלעם איז אַז אַ גרויסע צאָל מענטשן מיט "טייפ-2" דייעביטיס האָבן פראָבלעמען צו גרייכן זייערע "עי-1" צילן דורך בלויז האַלטן אַ דייעטע און מאַכן איבונגען, וואָס פאר די קען די נייע "טירצעפּאַטידע" זיין ביייהילפיק.

דר. לאָרי קעין פון די פראָוידענס סט. דזשאַנס שפיטאל אין סאַנטאָ מאַניקע, קאַליפּאָרניע האָט געזאָגט אז מיט די העכסטע דאָזע האָבן פאַציענטן אין דורכשניט געזען אַ

וואָשינגטאָן - די "עף-די-עי" האָט באַשטעטיגט אַ נייע מעדיצין וואָס האָט זיך אין די פראָבעס אויסגעשטעלט צו העלפן פאר מענטשן וועלכע ליידן פון "טייפ-2" דייעביטיס.

די "טירצעפּאַטידע" מעדיצין איז אַן איינשפּריץ וואָס ווערט געגעבן איינמאַל אַ וואָך און העלפט פאר מענטשן קאָנטראָלירן זייערע בלוט-צוקער שטאפלען נאָכ'ן עסן דורך צוביסלעך אַרויסגעבן אינסולין וואָס נידערט אַראָפּ די צוקער און טוט רעדוצירן וויפיל עסן מען ברויך ווייל דאָס שאַפט אַ שפיר פון פולקייט. מענטשן וואָס ליידן פון צוקער נעמען אָפּט אַן "עי-1" טעסט צו מעסטן די דורכשניטליכע בלוט-צוקער שטאפל אין לויף פון דריי מאָנאַטן. ווי העכער די "עי-1" שטאפל איז, אלס העכער זענען די קאָמפּליקאַציע ריזיקעס פון

עקספערטן הערן אויף רעקאמאנדירן טעגליכע אספירין דאזעס פאר מענטשן העכער 60

פארשער געהאַט צווייפּלען איבער די געזונטהייט רעקאָמענדאַציע, ווייל אויב אַספּירין מאַכט דין די בלוט קען דאָס אויך צופירן אַז מענטשן זאלן מער בלוטן, וואָס האָט אויפגעברענגט די פראָגע צו די מעגליכע שעדליכקייט פון אַספּירין טוט איבערוועגן אירע בענעפיטן.

איבער די פאַרגאַנגענע צען יאַר האָבן פרישע שטודיעס אָנגעהויבן צייגן אַז די ריזיקעס פון נעמען טעגליכע אַספּירין פאר געזונטע ערוואָקסענע איז פיל גרעסער פון די צוריקהאַלט בענעפיטן. אַ לעצטערע "מעטאַ" שטודיע אין '19 האָט געציגט אַז טעגליכע אַספּירין האָט פאַרשטאַרקערט בויך און מח בלוטן וואָס וועגט איבער די מינימאַלע בענעפיטן פאר האַרץ געזונטהייט אין אַלגעמיינע געזונטע ערוואָקסענע.

איצט האָט די "יו. עס. פּריווענטעטיוו סערוויסעס העלט פאַרס" אַן אומאָפּהענגיקע פאַנעל פון געזונטהייט עקספערטן וועלכע ראַטן די אַמעריקאַנער געזונטהייט אָגענטור פאר איבער 40 יאַר, געטוישט איר ראַט און רעקאָמאָנדירט די פאַלגענדע צוויי זאַכן: אַז מענטשן העכער די 60 יאַר וועלכע האָבן קיינמאַל נישט געהאַט צו טאָן מיט'ן האַרץ זאָלן נישט נעמען קיין טעגליכע דאָזעס אַספּירין, און אַז מענטשן צווישן 40 און 59 יאַר אַלט וועלכע האָבן הויכע ריזיקעס פון האַרץ פראָבלעמען זאָלן

געזונטע ערוואָקסענע.

אין די 60'ער יאַרן האָט מען אַנטדעקט אַז אַספּירין פאַרמאָגט אַן אינהאַלט וואָס טוט דין מאַכן די בלוט און שפעטערדיגע פראָבעס האָבן אַנטפּלעקט אַז דאָס קען רעדוצירן ריזיקעס פון האַרץ אַטאַקעס און סטראָקס, וואָס האָט צוגעפירט אַז אין די 90'ער יאַרן האָט מען אָנגעהויבן רעקאָמאָנדירן טעגליכע נידעריגע דאָזעס פון אַספּירין פאר מענטשן העכער 50 יאַר אַלט.

אין לויף פון די פאַלגענדע יאַרן האָבן

מערילאַנד. - אַ פאַנעל פון אַמעריקאַנער עקספערטן האָבן געטוישט אירע געזונטהייט פאַרשריפטן, רעקאָמאָנדירנדיג אַז מענטשן העכער 60 יאַר אַלט זאלן מער נישט נעמען טעגליכע דאָזעס פון אַספּירין צו פאַרמיידן אַן האַרץ אַטאַקע אָדער אַ סטראָק.

די נייע רעקאָמענדאַציע איז באַזירט אויף פרישע באַווייזן וואָס צייגט אַז די אַספּירין ברענגט נישט קיין שום ספעציפישע בענעפיט און אַז די שעדליכקייט דערפון טוט איבערוועגן סיי וועלכע בענעפיטן וואָס דאָס ברענגט פאר



אספירין איז געזעהן געווארן אלס א וואונדער מעדיצין וואס קען צוריק האלטן הארץ פראבלעמען, אצינד זאגן דאקטוירים אז די פראבלעמען וואס עס ברענגט אן זענען ערגער ווי די וואס עס פארמיידט

רפואה יארצייטן

חודש תשרי

האט זיי אפילו געזאגט אז זיי זענען זיך טועה, ווייל ער האלט אז די געדערם זענען נישט פארשטאפט, נאר עס איז פשוט א פארדארבונג וואס קען פארבייגיין.

די דאקטוירים האבן זיך אבער גע'עקשנט', אז ביי זיי איז קלאר ווי דער טאג אז עס איז יא פארשטאפט. אבער אפילו אויב עס איז נאר פארדארבן, האבן זיי שוין פראבירט אלע אנדערע רפואות און יעצט איז נישט געבליבן קיין אנדערע ברירה נאר אפערירן.

דער רב האט נישט נאכגעלאזט. ער האט געזאגט אז צוערשט זאל מען דעם מענטש אריינזעצן אין א הייסע וואנע און אים געבן זייט 24

אויפדערנאכט, פאר דעם סדר, און טראץ וואס דער שינאווער רב האט געהאט א שטארקע קפיידא נישט אויפצואוועקן אן אנדערן איד, האט ער אבער דא געפאדערט אז מען זאל אויפוועקן דעם קליינעם חנה'לע צום סדר, ווייל ער קען זיך פשוט נישט זעצן צום סדר אן אים.

ווען חנה'לע איז אלט געווען אינגאנצן פיר יאר, איז דער זיידע, הרה"ק מ'שינאווא אמאל קראנק געווארן. עס איז זעלבסטפארשטענדליך אז דער גאנצער עולם האט גאדאווענט און געבעטן פאר אים ער זאל האבן א רפואה שלימה. אבער דער זיידע איז נישט געווען צופרידן. ער האט געהייסן מען זאל אים אפיר ברענגען דעם קליינעם חנה'לע.

ווען חנה'לע איז געקומען פאר'ן זיידן, האט דער גרויסער זיידע גענומען א סידור און אנגעוויזן פאר חנה'לע דעם יהי רצון ביי רפאנו, און אים געבעטן ער זאל דאווענען שמונה עשרה און מתפלל זיין פאר אים ביי רפאנו. דער קליינער יונגל האט טאקע אזוי געטון און עס האט נישט לאנג גענומען און דער גרויסער זיידע האט געהאט א רפואה שלימה.



איינמאל איז געווען ביי אים אויף שבת אן אלטער איד פון ארץ ישראל, און אינמיטן שבת איז דער איד ל"ע קראנק געווארן. די דאקטוירים האבן געזאגט אז די געדערם זענען אים פארשטאפט געווארן און מען מוז אים שוין אפערירן, אויב נישט וועט ער חלילה באלד נפטר ווערן.

ווען מען האט דאס דערציילט דעם קאלאשיצ'ער רב, האט ער זיך געשטעלט אז מען זאל בשום אופן נישט מאכן די אפעראציע, ווייל צוליב זיין זקנה וועט ער זיין צו שוואך דאס דורכצוטראגן און ער וועט ל"ע נפטר ווערן נאר פון די אפעראציע. דער רבי איז זאגאר אליין געגאנגען צו די דאקטוירים און איינגעטענה'ט מיט זיי אז מען טאר נישט מאכן די אפעראציע. ער



מקום מנוחת קדשו פון דעם הייליגן מלאך, אינעם אוהל הק'

אויף א דאך מיט א געוואלדיגע דביקות, און אנקומענדיג צום עק פונעם דאך איז ער ווייטער געגאנגען אין די לופטן און נישט אראפגעפאלן! האט דער ווילנער גאון געזאגט מיט גרויס התפעלות, אז ניצול ווערן פון סכנה אויף דעם וועג דארף מען זיין א מלאך, גארנישט קיין מענטש. זינט דאן איז דעם מגיד'ס זון מפורסם געווארן אלס רבי אברהם המלאך.

רבי אברהם בן רבי דוב בער זצ"ל, י"ב תשרי תקל"ז

חי תשרי

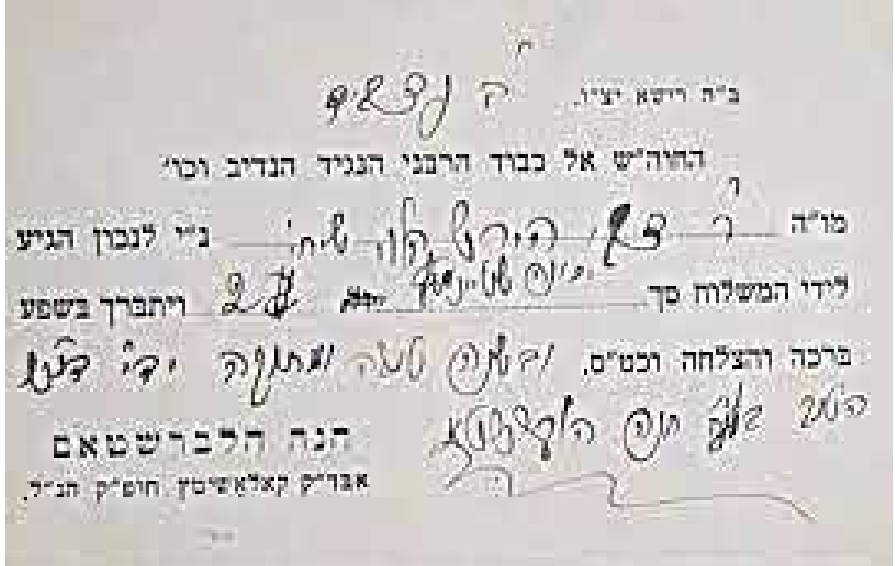
הרה"ק רבי חנה הלברשטאם אדמו"ר מקאלאשיץ זי"ע

הרה"ק ר' חנה הלברשטאם פון קאלאשיץ, איז געווען פון די גרויסע צדיקים אין גאליציע וואס איז ל"ע אומגעקומען אין דעם ביטערן חורבן אייראפע אין שנת תש"ג. זיין מאמע איז געווען א טאכטער פון דעם הייליגן שינאווער רב, און דער זיידע, הרה"ק מ'שינאווא האט גאר שטארק ליב געהאט דעם קליינעם חנה'לע, און האט זיך שטענדיג מיט אים משתעשע געווען.

עד כדי כך איז געווען זיין ליבשאפט צו אים, אז נאך אלס גאר קליין קינד איז חנה'לע אנטשלאפן געווארן פסח



א מצבה וואס מען האט לעצטענס אוועק געשטעלט אויף די פלאץ אין וואשיצע א דארף נעבען יאסלא ווי די נאציס ימ"ש האבן אימגעברענגט קאלאשיצער רב זצוק"ל הי"ד



שנה טובה קארטל פון הרה"ק מ'קאלאשיץ, וואס ער האט געשיקט פאר חסיד, וואו ער באדאנקט זיך פאר א פדיון פון צוויי דאלער וואס ער האט ערהאלטן פון אים

ח תשרי

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

דער הייליגער צדיק רבי אלעזר ניסן זי"ע האט אמאל געפרעגט א יונגעלע, "וואס לערנסטו?" "אלף", האט דער כיתה א' יונגעל געענטפערט.

"נו, קאנסטו מיר ווייזן אן אלף אויפ'ן הימל?" האט דער צדיק געפרעגט. "ניין, נאר אין סידור..." האט דאס קינד געזאגט. "איך קען אבער ווייזן אן אלף אויפ'ן הימל", האט דער צדיק געזאגט. דערויף האט דער יונגל געענטפערט, "יא, ווען איך וואלט געווען א רבי וואלט איך אויך געקענט ווייזן אן אלף אויפ'ן הימל..."

דער ענטפער האט שטארק נושא חן געווען ביי רבי אלעזר ניסן, און ער האט געגעבן א פעטש-גלעטל אויפ'ן פנים, זאגנדיג, "זאלסט מיר זיין אן אלטער איד." דער איד האט טאקע דערלעבט א שיבה טובה געזונט און שטארק און קיינמאל נישט געדארפט אנקומען צו א דאקטאר.

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

יב תשרי

הרה"ק רבי אברהם המלאך זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי אברהם המלאך זי"ע איז אמאל אינמיטן דאווענען אריינגעפאלן אין א געוואלדיגע דביקות און עס איז געקומען צו סכנת נפשות. די חבריא קדישא ביים הייליגן מעזריטשער מגיד זי"ע זענען געווארן זייער באזארגט און דערשראקן וויאזוי ברענגט מען אים צוריק.

דאן איז דער הייליגער בעל התניא געקומען מיט אן עצה, אז מען זאל פאר'ן מלאך אויסטאן זיינע רש"י תפילין און אנטאן רבינו תם תפילין. מען האט אזוי געטאן, און באלד איז ער צוריק געקומען צו זיך און ממשיך געווען צו לעבן, ומי יבוא בסוד קדושים.



דאס רופן דעם הייליגן צדיק רבי אברהם זי"ע בן המגיד, אלס דער "מלאך", קומט פונעם הייליגן ווילנער גאון זי"ע.

נאך איידער דער מעזריטשער מגיד איז געווארן דער תלמיד פון בעל שם טוב הק', האט מען גערעדט פון א שידוך פון זיין זון רבי אברהם מיט'ן טאכטער פונעם גר"א. איינמאל איז אויסגעקומען אז דער ווילנער גאון האט געזען דעם מגיד'ס זון שפאצירן

רפואה יארצייטן

חודש תשרי

23 י"ט

עפעס הייס צו טרינקען, און ער האלט אז דאס וועט העלפן אים אויסרייניגן און היילן. און דער רב האט נישט געווארט קיין רגע, נאר אליינס געגאנגען און צוגעגרייט א הייסע וואנע, אום שבת. ווי נאר דער איד האט געטרונקען דעם הייסן משקה אין דעם וואנע, האבן זיך אים גלייך אויפגעעפנט די געדערן און ער האט געהאט א רפואה שלימה.

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

י"ט תשרי

הרה"ק הגאון מ'ווילנא זי"ע

דער הייליגער ווילנער גאון זי"ע האט אמאל אום שבת קודש אנגעריט א שטיקל שאלאכץ פון א פרוכט, און ער האט גע'חלש'ט אויפ'ן פלאץ, וועגן פחד פון חשש מוקצה. מען האט אים שווער דערמונטערט, און ער האט נאכאמאל תיכף גע'חלש'ט.

די רביצין האט געזען וואס גייט פאר, האט זי שנעל גענומען דעם שטיקל שאלאכץ אין מויל און עס אויפגעגעסן, צו ווייזן אז עס איז א מאכל ראוי פאר מענטשן

און נישט מוקצה בכלל, און נאר דעמאלט איז דער גר"א געקומען צו זיך.



בניו הקדושים פונעם גר"א שרייבן אין די הקדמה פון ביאור הגר"א אויפ'ן שולחן ערוך א מעשה נורא, אז אמאל איז דער גר"א געפארן אין וועג און אנגעקומען צו א רייכן בעל אכסניא. דער גר"א האט דעמאלט געליטן א מיחוש און נישט געקענט עסן געהעריג. דער בעל הבית האט גארנישט געוואוסט און אנגעגרייט פאר'ן גרויסן גאסט א טעלער מיט פיינע מטעמים צו עסן, אבער דער גאון האט גארנישט געקענט עסן.

ווען דער בעה"ב איז קורץ דערויף אריינגעקומען אין שטוב האט ער געזען ווי דער גר"א האט גארנישט טועם געווען, האט ער שטארק געבעטן דער גאסט זאל טועם זיין. דער גר"א האט גענומען א קליינע טעימה, אבער זאפארט איז דער מאכל ארויפגעקומען און דער גאון האט געדארפט ארויסגיין אין א זייטיגן צימער. דער בעה"ב האט נישט אזוי באמערקט וואס דא גייט פאר, האט ער נאכאמאל געבעטן דעם גאסט טועם צו זיין, און נאכאמאל האט דער גאון גענומען אביסל און געדארפט ארויסלויפן ווייל די עסן איז ארויפגעקומען. אזוי איז געווען עטליכע מאל.

איינער פון די תלמידים וואס זענען געווען מיט'ן גאון האט אים דאן געפרעגט,

ילמדינו רבינו, וואס איז דער פשט פון דעם, אז מען קען נישט עסן קען מען דאך נישט עסן. האט דער ווילנער גאון געענטפערט, אז חז"ל זאגן אין פסחים "כל מה שאומר לך בעה"ב עשה", אלעס וואס דער בעל אכסניא זאגט דארף מען פאלגן. און איבעראל וואו חז"ל זאגן "עשה", טו אזוי, אפילו עס איז נאר מדברי סופרים, איז דא דעריבער האט ער זיך אנגעטרענגט צו פאלגן און עסן יעדן מאל וואס דער בעה"ב האט אים געזאגט

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

י"ט תשרי

הרה"ק בעל אור למאיר מ'בוקאווסק זי"ע

איינער פון די בניו הקדושים פון הייליגן בעל צמח דוד זי"ע מדינוב איז געווען הגה"ק רבי מאיר יהודא זי"ע, בוקאווסקער רב און בעל "אור למאיר".

איינער פון די גדולי החסידים פונעם צדיק איז געווען רבי יוסף לייב אדלער ז"ל, אמאל איז דער חסיד ות"ח אדורך גאר א שווערע תקופה, מיט פיל רדיפות און פחדים, און מען האט מורא געהאט אז עס זאל אים נישט



שער בלאט פונעם ספר אור למאיר פון הרה"ק ר' מאיר יהודה פון בוקאווסק זי"ע

שאדן ח"ו אראפצוגיין פון זינען. רבי יוסף לייב ז"ל איז אריבער צום רבין און געפרעגט אן עצה וואס צו טאן אז די ביטערע זאך זאל נישט פאסירן, האט דער אור למאיר געענטפערט ער זאל זיך פארנעמען צו לערנען יעדן טאג אין "ש"ך" אויפן שולחן ערוך, און האט דערביי געזאגט א מליצה, דער פסוק אין מלאכי, "כי שפתי כהן ישמרו דעת".

רבי מאיר יהודה בן רבי דוד שפירא זצ"ל, י"ט תשרי, תרס"ח

כה תשרי

הרה"ק בעל חתם סופר מ'פרעשבורג זי"ע

אין שטאט פונעם הייליגן חתם סופר זי"ע איז אמאל געווען א מחלה אונטערגאנג ל"ע. מען איז געקומען צום חת"ס בעטן א סגולה קעגן די קראנקהייט, האט דער חתם סופר געזאגט מען זאל זיין נזהר מיט מקיים זיין שלש סעודות אום שבת קודש.

[אגב, רבינו הק' מסאטמאר זי"ע האט געזאגט די זעלבע סגולה אויף שווערע חלומות, צו נזהר זיין אויף סעודה שלישית, און צדיקים האבן אנגעוויזן אז ענליכס ווערט געברענגט אין זוהר הק האזינו]

רבי משה בן רבי שמואל סופר זצ"ל, שו"ת חת"ם סופר, עה"ת, דרשות ועוד, כ"ה תשרי ת"ר

כ"ט תשרי

הרה"ק בעל צמח צדיק מ'וויזשניץ זי"ע

אין "אבן שתי" דערציילט דער מחבר וואס ער האט אליינס געהערט פונעם עלטסטן



רעכטס: א בילד פון בעפאר די מלחמה פון דאס בית המדרש הגר"א אין שטאט ווילנא, וואו דער גאון האט געדאווענט און געלערנט לינקס: דאס אינעווייניג פונעם בית המדרש

רפואה יארצייטן

חודש תשרי

דעם נאכפאלגנדן זונטאג האט יעדער געפאסט דעם "תענית שבעה עשר בתמוז" אנשטאט שבת קודש. אינדערפרי, באלד נאכן דאווענען, איז דער דאלינער רבי געגאנגען זיך געזעגענען פונעם צמח צדיק. דער צמח צדיק האט זיך דאן אנגערופן צום הייליגן דאלינער, אז ער זאל בשום אופן נישט פאסטן היינט, וויבאלד דער תענית איז סיווי א' נדחה. כאטש עס איז זייער שווער געווען פאר רבי יודא צבי צו פאלגן, וויבאלד ער האט נישט געשפירט קיין שום שוואכקייט און נישט פארשטאנען פארוואס ער זאל נישט פאסטן, האט ער געפאלגט די אנזאג פון רבי'ן, אפילו אן פארשטיין, און צוריק אין דער אכסניא וואו ער האט געגעסן פרישטאג.

נאכדעם איז ער צוריקגעקומען צום צמח זיך געזעגענען, האט אים דער צמח געפרעגט אויב ער האט אים געפאלגט, האט ער געענטפערט אז יא. דער צמח איז אבער נישט געווען צופרידן און געזאגט אז ער וויל אליינס זען ווי ער פאלגט אים, און באלד באפוילן זיינע משמשים אנצוגרייטן א סעודה פאר'ן דאלינער צדיק. נישט האבנדיג קיין ברירה האט ער געגעסן אלעס וואס דער רבי האט געהייסן, און הערשט נאכדעם האט אים דער צמח אפגעזעגט.

אינמיטן וועג אהיים האט דער דאלינער זיך אפגעשטעלט אין אן אכסניא וואס האט געהערט פאר זיינס א קרובה. די באלעבאסטע איז באלד אקעגנגעקומען דעם וואגן און פארבעטן דעם צדיק אריינצוקומען איבערבייסן, כאטש עס איז א תענית, וויבאלד איר באבע איז איר געקומען אין חלום דערציילן אז ער וועט אדורכפארן איר אכסניא און זי זאל זיך שטארק אנשטרענגען צו פועל'ן ביי אים ער זאל היינט עסן. באלד ווען זי איז אויפגעשטאנען האט זי אנגעגרייט א גרויסע סעודה, און אצינד זעט זי דער צדיק איז טאקע דא. דער דאלינער, וועלכער איז נאך געווען אונטער'ן רושם פון די אומפארשטענדליגע באפעל פון צמח אינדערפרי, האט פארשטאנען אז דאס איז נישט קיין פשוט'ע זאך, איז ער טאקע אריין און געגעסן די סעודה וואס זי האט אים צוגעגרייט.

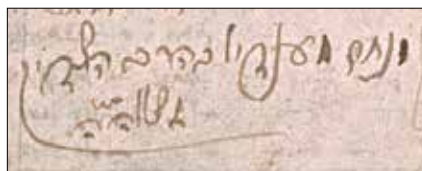
עטליכע טעג שפעטער איז הרה"ק מ'דאלינא שטארק קראנק געווארן און איז געלעגן אין בעט מיט א שרעקליכע שוואכקייט. די נאנטע האבן אלאמירט צו אים א גרויסן פראפעסאר וועלכער האט אים אונטערגעזוכט און זיך באלד אנגערופן אז נאר אויב דער צדיק האט אין די לעצטע פאר וואכן נישט געפאסט קיין איין איינציגן טאג, בלויז דאן איז מעגליך דער צדיק זאל אויסגעהיילט ווערן פון די שווערע מחלה וואס האט באטראפן זיין הארץ. הערשט דאן האט מען פארשטאנען וויאזוי השי"ת האט אים פון פריער אפגעהיטן דורך די צדיקי הדור.

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

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל



שער בלאט פונעם ערשטן דרוק פון ספר צמח צדיק פון הרה"ק מ'וויזניץ זצ"ל



רעכנט: צורת קדשו פון הרה"ק ר' מנחם מענדל האגער, בעל צמח צדיק מ'וויזניץ ז"ע לינקס: חתימת יד קדשו פונעם הייליגן צמח ז"ע

וואס האט באפוילן נישט צו עסן יום הכיפורים האט אויך געזאגט אז אויב עס פעלט אויס, דאן, 'נשמרתם לנפשותיכם'. איך געדענק ווען מיין טאטע (הרה"ק רבי שלום, דער ערשטער בעלזער רב) זצ"ל איז קראנק געווען און מיר האבן מורא געהאט אז ער וועט אפשר נישט וועלן עסן אום יום הקדוש. אבער דער טאטע ז"ל מיט זיין גרויס צדקות האט זיך צוגעאייילט און תיכף נאך כל נדרי האט ער באפוילן מען זאל אים ברענגען צו עסן וויפיל עס פעלט אויס, און ער האט געזאגט בזה הלשון: "הריני מוכן ומזומן לקיים מצוות בוראי כפי שאמרו חז"ל!" און ער האט געגעסן מיט אזא שמחה, וואס מיר האבן כמעט נישט געזען ביי אים אזא שמחה אויסער ביים עסן די כזית מצה און ביי נטילת לולב.

אין די ערשטע יארן פון זיין הנהגה פלעגט רבי מענדעלע וויזשניצער זצ"ל געבן שמירה 'מטבעות' פאר אלע סארט קראנקע, און ווי נאר מען פלעגט לייגן די מטבע אויף די האלז פונעם קראנקען איז יענער אויפ'ן ארט געזונט געווארן.

הרה"ק רבי יודא צבי פון דאלינא ז"ע, זון פון הרה"ק רבי ישכר דוב בעריש מ'דאלינא ז"ע, א זון פון הרה"ק רבי אייזיקל זידיטשויבער ז"ע, איז אמאל געווען אויף שבת קודש, י"ז תמוז, ביים צמח צדיק וועלכער האט דאן געוויילט אין שטעטל טריסקאוויטן לבריאות גופו הטהור.



זון פונעם צמח צדיק, הרה"ק רבי ברוך'ל וויזשניצער ז"ע, וועלכער האט אים דערציילט אז איינמאל איז זיין שוועסטער, די צדיקת שרה, די רעבעצין פון סקאהלער רב, שווער קראנק געווארן, ווען זי איז נאך געווען אויף קעסט אין בעלזא ביי איר שווער, דער מיטעלער בעלזער רב. יעדן טאג איז אנגעקומען א טעלעגראם פון בעלזא דערציילן פאר'ן צמח איבער'ן מצב פון זיין איינציגע טאכטער. איין טאג איז נישט אנגעקומען קיין שום באריכט און מען האט געזען אז רבי מענדעלע האט אויסטערלישע עגמות נפש דערפון אזש ער האט זיך נישט געקענט בארואיגן. זיין זון, ר' ברוך'ל, האט אים פרובירט צו בארואיגן אז זיכער איז אלעס גוט, נאר די פאסט האט פארשפעטיגט, אבער דער רבי האט זיך נישט געלאזט בארואיגן. שפעטער איז טאקע אנגעקומען א טעלעגראם וואס האט דערציילט אז דער מצב ביים חולה האט זיך פארבעסערט.

ר' ברוך'ל האט זיך שפעטער גענומען די מוט און געפרעגט דעם צמח צדיק פארוואס ער איז אזוי אויסטערליש צעשטורעמט געווארן ווען ער האט עטליכע שעה נישט געהערט וואס טוט זיך מיט זיין טאכטער, אויב אזוי, וואס זאל שוין א פשוט'ער איד טון? האט אים ר' מענדעלע געענטפערט, זאלסט וויסן מיין קינד אז אלע מידות זענען מיר נישט צו שווער אנגעקומען זיי אויסצוארבעטן צו די צד הקדושה, אויסער די מדה פון "ואהבת לרעך כמוך", אז מען זאל ליב האבן א צווייטן ממש ווי זיך אליינס, דאס איז מיר געווען דאס שווערסטע. שפעטער האט זיך מיר געדאכט אז איך האב שוין צו דעם אויך דערגרייכט און עס איז נישט קיין חילוק ביי מיר צווישן מיינס אן אייגן קינד און אן אנדער אידיש קינד.

היינט אינדערפרי, ווען די געווענליכע צייט ווען די פאסט קומט אן איז אריבער און איך האב גארנישט ערהאלטן א ידיעה איבער דאס וואוילזיין פון מיין טאכטער, האב איך זיך שטארק דערשראקן וויבאלד איך האב געזען אז עס האט מיר עטוואס מער ווי געטון ווי אלע אנדערע קוויטלעך און הזכרות וואס איך באקום כסדר, אויב אזוי הייסט עס אז איך האב נאכנישט דערגרייכט בשלימות די מידה פון אהבת ישראל, דאס האט מיר אסאך מער ווי געטון ווי דאס אז מיין טאכטער שפירט זיך נישט גוט, און עס האט מיר געשאפן א שרעקליכע צער.

זומער פון יאר תרמ"ד, ווען דער צמח צדיק איז נאך געווען אין יונגען עלטער פון 54 יאר, איז ער ל"ע קראנק געווארן מיט די ביטערע מחלה און ער האט געליטן שרעקליכע יסורים. יענעם יאר, א' אלול, איז דער הייליגער אלעסקער, הרה"ק רבי חנוך העניך דוב ז"ע, בעמח"ס לב שמח און איידעם פון ערשטן בעלזער רב ז"ע, נסתלק געווארן לחיי העולם הבא. פאר זיין פטירה האט ער געזאגט פאר זיינע חסידים: "איך בין שוין אלט און איר דארפט נישט וויינען אויף מיר (ער איז געווען 84 יאר אלט). אבער אין נאך עטליכע וואכן



אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי



אין א שיינעם טאג איז מען גאגאנגען אויף אן אויספלוג זעהן אלטע אמעריקאנער קריגס עראפלאנען - אפשר וועלן מיר קענען ווערן פילאטן...



שמע ישראל ה' אלוקינו ה' אחד - הייליגער באשעפער, דו האסט געבעטן דאווענען צו דיר - גרויסער באשעפער וועל איך יעצט דאווענען צו דיר



איבונגען איז גאר א וויכטיגער טייל פון אונזער עבודת הקודש, עס העלפט אונז זיין געזונט און שטארק



אה, מיט דעם פאזל בין איך באמת צופרידן. דאס וועל איך קענען אליינס צאמסטעלן



עס איז נישט קיין גרינגער זאך צו באשליסן וועלכע פאזל צו קויפן, עס פאדערט ערנסטע ישוב הדעת



בשיר וקול תודה נברך לאלוקינו - א פילהארמאנישער ארקעסטער דורך די חברים פון ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד



בצליל חזמר - איך קען אויך אליינס שפילן מוזיק



בתוף וכינור יזמרו לו - אן אנגענעמער טאג ביי ווייבס, וואו מען לערנט זיך שפילן מוזיק



קאסטאן קענדי איז גאר געשמאק - עס איז נאך בעסער ווען מען באקומט עס לכבוד ישראליס געבורטס טאג



ברוכים הבאים מאיר - מיר האבן זיך אלע געבענקט נאך דיר. מיר זענען אזוי פרייליך אז דו ביסט צוריק



אבי טיילט לקח ביים ספעציעלן געבורטס טאג פייערונג וואס די חברים האבן געמאכט פאר אים

אומבאגרעניצטע הילף!



HAMASPIK OF ORANGE

המספיק - דער ענטפער אויף אלעם
א זיס און לעכטיג יאר.

845.774.8400 | 1 Hamaspik Way Monroe, NY 10950 | Intake@hamaspikorange.org



אקטיוויטעטן אין המספיק אראנדזש קאונטי



אין די וועגן פון אברהם אבינו - מען איז מקיים די מצוה פון הכנסת אורחים



להחיות בהם נפש כל חי - מען טיילט אויס טרונקען פאר די עולים צום ציון הק'



העפטיגע הכנות צום גרויסן יארצייט אום כ"ו אב פאר די פילע באזוכער



מען גרייט אן וואסער פאר די טויזנטער באזוכער ביים הייליגן ציון



גדל אלוקים - א נייער סינגל, קאמפאזירט און געזונגען דורך אברהמי, א תלמיד הישיבה



ורחמיו על כל מעשיו - מען געבט צו עסן פאר דעם אויבערשטנס באשעפענישן אינעם מעיפל פארם



קרית יואל קומט באזוכן מאנסי - תלמידי הישיבה אויף אן אויספלוג צום מעיפל פארם אינעם היימישן מאנסי

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי



דעיוו און באסטערס האט אסאך גאר אינטערעסאנטע אקטיוויטעטן פאר יעדן איינעם פון אונז



עס איז זומער אויף דער וועלט, צייט זיך אביסל אויסצולופטערן - תלמידי הישיבה אויף אן אויספלוג צו דעיוו ענד באסטערס



ואני תפילה - מען דאווענט צום הייליגן באשעפער



אויף א הערליכן אויספלוג אינעם בערגען קאונטי טיערגארטן



און אויך אויפן איסט ריווער אונטער דעם מאנהעטן בריק



מען גייט שיפלען אינעם באקאנטן פראספעקט פארק












אה, יישר כח באשעפער פאר אזא שיינעם לופטיגן וועטער - א נארהאפטיגן מיטאג אינעם ווילאו ברוק פארק

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

המספיק איז גרייט פאר אייער פאמיליע



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

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



HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור

Boro Park:

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

Williamsburgh:

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

Rockland County:

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

Orange County:

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

email: intake@hamaspikkings.org

דער פאָן



נעגל

מיר באקענען זיך בעסער מיט אונזער קערפער און אירע אייגנשאפטן

נעגל אויף די פינגער

די נעגל פון א מענטש זענען אונז זייער נאנט און קענטליך. זיי זיצן אונז אויף די שפיץ פינגער און ווארפן זיך כסדר אין די אויגן. די נעגל העלפן אונז מיט די הכנות ערב שבת, און מיר שערן זיי לכבוד דעם שבת'דיגן טאג. מיר ניצן זיי ביים אפשיילן א מאראנג אדער ביים אפקראצן א פלעק אויפ'ן בגד. די נעגל דינען אויך אלס טעמע פון שפאנונג צווישן דעם קינד וואס בייסט זיי, און די עלטערן וואס פרובירן מיט אלע כוחות אים אפצוגעוואוינען פון דעם רגילות. די נעגל זענען אונז היימיש און קענטליך, אבער פארט האבן מיר נישט אנטוויקלט קיין טיפן, משמעות'דיגן קשר מיט זיי. די דאזיגע פארהארטעוועטע, כמו-פלאסטישע פינגער-צוגאבן מאכן נישט קיין סאך רעש, און עס קומט אונז נישט אויס קיין סאך געלעגנהייטן צופיל צו פארקערן מיט זיי. די נעגל פילן נישט, רעדן נישט, הערן נישט, און פון אויבנאויף שפילן זיי נישט קיין שום ראלע אין קיינער פון די געווענליכע אויפגאבן וואס מיר האבן אין לעבן. ניטאמאל יסורים ברענגען זיי און אפילו וויי טאן קענען מיר זיי נישט.

אבער טראץ זייער שטילקייט זענען די נעגל פארט א חלק פון אונזער גוף און דער רבנו של עולם האט אונז באשאפן מיט זיי. זיי קלאפן נישט ווי דעם הארץ און ווארפן זיך נישט ווי די הענט און פיס. זיי טוען נישט קיין סאך ארויסצורופן אונזער אויפמערקזאמקייט. ס'איז אבער נישט קיין יושר אז די נעגל זאלן ליידין צוליב זייער איידלקייט און סבלנות, און דערפאר לאמיר טאקע יא כאפן אויף זיי א בליק און זיך נאנטער באקענען מיט דעם חלק פון אונז.

עיקר נעגל-חלקים

די נעגל וואס וואוינען ביי די שפיץ פון די פינגערס זענען טאקע שטיל, אבער מיר קענען זיי כאטש זען מיט די אויגן. נאך שטילער און באהאלטענער איז אבער דער שורש פונעם נאגל, גערופן 'מעטריקס' (Matrix), וואס געפינט זיך באהאלטן אינעם פינגער. יענער איז פארשטעקט אונטער א פורהאנג פון הויט און עס קומט אונז ניטאמאל אויס צו כאפן אויף אים אפילו א שנעלן בליק. ס'קען זיך אפשר הערן ווי א חידוש, אבער די נעגל האבן א שיינעם חלק וואס מיר זעען נישט. מ'קען אפשר אפילו זאגן, אז דער עיקר פונעם נאגל ליגט באהאלטן אונטער דער הויט. ווי מיר וועלן באלד ליינען אביסל מער אויספירליך, איז יענער חלק פונעם נאגל, וואס געפינט זיך אריינגעשטעקט אונטער דער הויט, זייער וויכטיג און דארט שפילט זיך אפ דער עיקר אנטוויקלונג פון א נאגל.

ווען מיר באטראכטן די פינגערס, זעען מיר אז ביים שפיץ, דארט וואו די נעגל הייבן אן וואקסן, געפינט זיך א דינער פאס הויט. יענע שטיקל הויט לויפט אראפ דער האנט און ווייטער צו די פינגערס, וואו ביים ברעג לאזט זי זיך אראפ ווי א טאל און ענדיגט זיך מיט א דינטשיגן הייטל. אונטער יענעם דינעם הייטל געפינט זיך באהאלטן דאס 'ווארצל' פונעם נאגל. דער נאמען פון יענעם הייטל איז 'קיוטיקל' (cuticle), און עס שפילט די

זעלבע ראלע ווי א טיר; דער 'קיוטיקל' פארמאכט דעם אריינגאנג צו דער הויט.

די נעגל קומען כסדר אין בארירונג מיט אלערליי באצילן און אומגעוואונטשענע סובסטאנצן, וועלכע וואלטן געקענט אריינקריכן צום חלק פון די נעגל וואס געפינט זיך אונטער דער הויט און אים שעדיגן. דערפאר האט דער רבנו של עולם מיט זיינע חסדים אונז צוגעשטעלט אזא צודעק-הייטל, וואס פארמאכט יענעם שפאלט און האלט אפ די אומגעוואונטשענע געסט פון אריינדרייגען אינעווייניג.

ממש העכער דעם, גאנץ אונטן פונעם אויפגעדעקטן חלק פונעם נאגל, איז פאראן א ווייסער 'בערגל' — וואס איז בלאסער און ווייסער ווי דעם איבעריגן טייל. יענער שטיקל פונעם נאגל איז אויסגעפורעמט ווי א פארקערטע לבנה.

יענער לבנה-חלק ווערט טאקע אנגערופן 'ליונולע' (Lunula) על שם דעם לאטיינישן ווארט פאר לבנה, 'לונא'. דער דאזיגער ווייסער נאגל-פלעק איז געווענליך נישט פאראן אויף אלע פינגער, אבער רוב מענטשן האבן עס אויפ'ן גראבן פינגער, דעם אגודל (Thumb).

דער איבעריגער חלק פון א נאגל ווערט אנגערופן מיט'ן שם הכולל 'נעיל פלעיט' (nail plate). אונטער דער דאזיגער 'נאגל פלאטע', ווי דאס פארטייטשט זיך אויף אידיש, געפינט זיך נאך א שיכט, נאך א חלק פונעם נאגל-קערפער, וואס הייסט 'נעגל בעטל' (nail bed).

דער לעבעדיגער נאגל

די נעגל זענען לכאורה שטילע און כמעט-טויטע זאכן. זיי רירן זיך נישט אליין, און ווען זיי באוועגן זיך יא איז עס נאר אגב די הענט און פינגערס. די נעגל פילן אויך כמעט גארנישט און זיצן אריינגעזעצט אין זייערע באשטימטע פלעצער אומבאוועגליך.

אזוי זעט עס אונז אויס, אבער די טויטקייט און שטילקייט איז נאר אזוי פון אויבנאויף. באמת באשטייט א נאגל פון א וועלט, וואס איז דווקא אקטיוו און לעבעדיג. דער איינציגסטער סימן פון חיות וואס מיר זעען ביי די נעגל, איז דער פאקט וואס עס וואקסט. די נעגל ווערן כסדר גרעסער, און דאס זאגט אונז אז ליבהאפט און באוועגונג איז אין די נעגל פארט פאראן. א זאך וואס איז אינגאנצן ליידיג פון לעבן זיצט געווענליך פארגליווערט און רירט זיך נישט קיין משהו. די נעגל ווייזן אבער יא ארויס סימנים פון חיות.

און ווירקליך איז דארט טאקע נישט אינגאנצן טויט. מיר דארפן בסך הכל אריינקריכן אינעם פריערדערמאנטן 'קיוטיקל' הייטל, וואס פארמאכט די ברעגן פונעם נאגל ביי די שפיץ פינגערס, צו טרעפן זייער 'נשמה', זייער חיות און לעבעדיגקייט.

נעגל און צעלן

איז לאמיר צוערשט זען וויאזוי נעגל וואקסן. די נעגל ווערן גרעסער אויפ'ן זעלבן אופן ווי א קינד בכלל וואקסט און ווערט גרעסער — וואס געשעט דורך דעם וואס נייע צעלן ווערן געבוירן.

צעלן זענען די ציגל פון וואס א מענטש — און בכלל יעדע לעבעדיגע זאך — איז צוזאמגעשטעלט. ווען א מענטש זאל חלילה

פעלן א האנט, ווערט ער נישט נאכנישט אויס. און טראץ דעם וואס מיר קענען זאגן אז זיין קערפער ליידיט פון א פעלער, ווערט ער אבער לכבוד דעם בכלל נישט ווייניגער מענטש. אפילו עמיצן (אויף אלע שונאי ישראל) וועמען עס פעלן אלע גלידער, איז אויך נאכנישט אויס מענטש לכבוד דעם. די עיקר גלידער זענען נישטא און ער קען אפשר אפילו גארנישט טאן, אבער זיין גוף איז נאך אלץ דא. ער איז ווייטער א לעבעדיגער מענטש.

דאס מיינט, אז דער מענטש באשטייט נישט בלויז פון דעם אדער אן אנדערן חלק גוף. ער בלייבט א מענטש און זיין קערפער בלייבט קערפער, אפילו ווען ס'איז חלילה פעלערהאפט. אין אנדערע ווערטער: דער גוף האט א יסוד, אן עיקר, וואו דער מושג פון לעבעדיגער קערפער הייבט זיך אן.

די קלענסטע זאך, וואס איז דער יסוד פון א לעבעדיגן קערפער, הייסט א צעל (Cell). דער מענטש איז צוזאמגעשטעלט פון טריליאנען צעלן, וואס אינאיינעם בויען זיי דעם גאנצן קערפער. יעדער חלק פון אונזער גוף — פון הארץ ביז האר, פון הענט ביז ציין — באשטייט פון צעלן.

ווי פארשטענדליך זענען פאראן פארשידנערליי צעלן. די צעלן פון די ציין זעען נישט אויס די זעלבע ווי די צעלן פון א ביין, אבער אפגעזען פון די ארדערשקייטן און פארשידנארטיגקייטן, בלייבן די דאזיגע צעלן דער יסוד, די ציגל, פון וואס דער קערפער איז צוזאמגעשטעלט.

ווען א קליין קינד וואקסט און זיין גוף ווערט גרעסער, איז פשט אז עס האלטן אין איין צוקומען פרישע, ניי-געבוירענע צעלן, וואס זאמלען זיך אן און פארגרעסערן אזוי ארום דעם קערפער.

די נעגל באשטייען אויך פון צעלן און זיי וואקסן אויפ'ן זעלבן אופן ווי א פיצל קינד וואס ווערט גרויס.

וויאזוי וואקסן די נעגל?

לאמיר זיך יעצט אומקערן צום לעבעדיגן, פארשטעקטן טייל פון די נעגל. ביים שורש פון יעדן נאגל, וואס איז באהאלטן אונטער דער הויט, זענען פאראן לעבעדיגע צעלן, וואס צעשפאלטן זיך און געבוירן אזוי עטליכע נייע נאגל-צעלן. די משפחה האלט זיך אין איין צעוואקסן און פארגרעסערן, ביז ס'איז דארט, ביים ווארצל אונטער דער הויט, נישטא קיין פלאץ פאר אלעמען.

די צעלן ווערט צעשטופט און אינדערצווישן איז דער פראצעדור ממשיך און עס קומען כסדר צו פרישע צעלן. די נייע צעלן טרעפן זיך אן קיין ברעקל פלאץ און הייבן אן ארויפסטופן די אנדערע צעלן, וואס זענען געבוירן געווארן אביסל פריער. יענע צעלן ווערן געשטופט און געשטויסן אויף ארויף — דאס הייסט אויף ארויס, אינדרויסן פונעם הייטל וואס דעקט צו דעם ווארצל.

דער לחץ אויף די פריערדיגע, עלטערע צעלן פירט זיי זיך אונטערצוהייבן אלץ מער און העכער, ביז זיי קומען ארויס אינדרויסן. זיי קומען ארויס און שטופן ווייטער ארויף די צעלן — דעם חלק נעגל וואס איז שוין אינדרויסן — וואס געפינען זיך העכער זיי.

דער נאגל ווערט אזוי כסדר גרעסער און לענגער. אין אנדערע ווערטער: ער 'וואקסט'. איז די נעגל וואקסן טאקע — ווערן



ארויסגעשטופט און ארויסגעשטויסן — פון אונטן, און דער חלק נאגל גאנץ וואס ווערט גרעסער און וועלכן מיר שניידן דערנאך ערב שבת, איז אייגנטליך א זקן מופלג און באשטייט פון די עלטסטע צעלן. וואס מיינט זקנה ושיבה אין דער נעגלישער וועלט? דער עלטסטער שטיק נאגל איז בערך פיר חדשים. דאס מיינט אז ביי צוויי חדשים הייבט דער דורכשניטליכער נאגל אן צו שפרייזן מיט שנעלע שריט צום צווייטן העלפט פון זיין לעבן. אויב איז ער זוכה צו אריכות ימים, וועט ער מסתמא אנציען נאך צוויי מאנאטן.

ארויס מיינט טויט

איינמאל א נאגל-צעל קומט ארויס צו דער פרייער וועלט, שטארבט ער באלד אפ. די צעלן לעבן נאר אזוי לאנג ווי זיי געפינען זיך אין דער שיץ פון דער הויט. ווען זיי קריכן ארויס — ווערן ארויסגעשטופט — צום אויבערפלאך, ענדיגט זיך זיי דאס חיות און זיי גייען בדרך כל הנעגל. זעען מיר אז א נאגל איז גארנישט אזוי פארשלאפן ווי עס זעט אונז אויס, און ביים שורש גאנץ אונטן, וואס איז טאקע באהאלטן אונטער דער הויט, איז גאנץ לעבעדיג.

אונטן איז טאקע מלא חיות, אבער דארט ענדיגט זיך עס. איינמאל די צעלן פונעם נאגל קריכן ארויס פון דער ווארעמער היים אונטער דער הויט, שטארבן זיי אפ. די צעלן פארלירן זייער חיות, אבער אנדערש ווי מענטשן וואס ווערן נאך די הונדערט-און-צוואנציג יאר באהאלטן אין דער ערד, ווערן די טויטע נעגל-צעלן פלאצירט דווקא אינדרויסן.

איז דער חלק פונעם נאגל וואס מיר זעען, איז טאקע טויט און יענע צעלן זענען געשטארבן בערך אין דער זעלבער צייט ווען זיי האבן זיך באוויזן. דערפאר שפילט זיך אלעס טעטיגקייטן פון די נעגל אפ אונטן, ביים ווארצל. איינמאל זיי קומען אן אינדרויסן פון דער הויט, שטארבן די צעלן אפ און פארלירן דערמיט דעם כח צו אנטוויקלען נייע צעלן.

אין אנדערע ווערטער, דער וואקס פונעם נאגל געשעט טיף אונטן. ווען דער נאגל וואקסן, מיינט עס אז די פריערדיגע, עלטערע, אפגעלעבטע צעלן, ווערן יעצט ארויסגעשטויסן דורך די נייע וואס מאכן זיך פלאץ דורכ'ן ארויסצווינגען דעם פריערדיגן דור.

דאס איז טאקע די סיבה פארוואס די נעגל שפירן נישט קיין יסורים. די נעגל פאלגן נאך דעם כלל פון חז"ל (שבת י"ג, ע"ב), "אין בשר המת מרגיש באיזמל" — פלייש וואס האט פארלוירן דאס חיות שפירט נישט ווען מען שטעכט עס. דאס זעלבע איז מיט'ן

נאגל, אז איינמאל די צעלן פון וועלכע ער איז צוזאמגעשטעלט שטארבט אפ, שפירט ער מער גארנישט.

מיר קענען האקן און שטעכן און קראצן דעם נאגל וויפיל מיר זאלן נאר וועלן, אבער ער וועט שפירן אזויפיל ווי א שטיין. ווען מיר פילן יא יסורים פון א קלאפ אינעם נאגל, קומט עס פון דעם וואס דער קלאפ האט דערגרייכט די פינגער אדער הויט אונטער אדער ארום דעם נאגל. ער אליין שפירט נישט.

מקור פון דעם נעגל'ס קאליר

די נעגל אליין פארמאגן טאקע אין זיך נישט קיין לעבהאפט. וויבאלד א נאגל איז טויט, נויטיגט ער זיך אויך נישט אין קיין בלוט — די גערוג וואס דערהאלט ביים לעבן און שפייזט יעדן חלק פונעם קערפער. די אונטערשטע אפטיילונג פון די נעגל,

3.47 מילימעטער (0.1366 פון אן אינטש) פער חודש.

ווי פארשטענדליך איז די וואקס-ראטע נישט די זעלבע ביי יעדן, און אפילו ביי אינדיווידועלע מענטשן קענען די נעגל אמאל וואקסן שנעלער און אין אנדערע צייטן מער פאמעליך און לאנגזאם.

ווען עמיצער ניצט אסאך די פינגערס, ווי למשל צו שפילן אויף אן ארגאן (Keyboard) אדער קאמפיוטער, וועלן די נעגל וואקסן שנעלער. די טעטיגקייטן טוט פאר די פינגערס אן ענליכע פעולה ווי איבונגען פאר'ן מענטש בכלל; זיי פארבעסערן די בלוט-צירקולאציע ביי די אדערלעך וואס לויפן אונטער דעם נאגל.

דאס בלוט שפילט א וויכטיגע ראלע אין דער ארבעט פון די נעגל. די נייע צעלן ארבעטן אזויגוט לויט וויפיל שפייז — וויפיל בלוט — זיי באקומען. אקטיווע פינגערס פארבעסערט די בלוט-צירקולאציע, און ווען



דער עלטסטער שטיק נאגל איז בערך פיר חדשים. דאס מיינט אז ביי צוויי חדשים הייבט דער דורכשניטליכער נאגל אן צו שפרייזן מיט שנעלע שריט צום צווייטן העלפט פון זיין לעבן און וועט אפשר אנציען נאך צוויי מאנאטן.



דאס בלוט לויפט בעסער און קומט אן גיכער צו אלע ווינקלען פון די אדערלעך, האבן די צעלן מער כח צו ארבעטן בעסער. בעסער ארבעטן מיינט פראדוצירן מער צעלן און מיט א שנעלערן טעמפא. מיט מער צעלן וואקסט דער נאגל שנעלער.

דאס איז אויך די סיבה פארוואס די נעגל פון דער 'שטארקערער האנט' וואקסן צומאל שנעלער ווי די אנדערע. רוב מענטשן זענען גערעכטע, און זיי ניצן מער די רעכטע האנט ווי די שוואכערע לינקע. די נעגל פון דער לינקער האנט וועלן דערפאר אפטמאל וואקסן לאנגזאמער ווי זייערע קרובים אויף דער דאמינאנטער רעכטער האנט, וואס ארבעט מער — וואס מאכט מער 'איבונגען'. דאס זעלבע, ווי פארשטענדליך, איז אמת אויף פארקערט. ביי געלינקטע מענטשן וועלן די נעגל פון דער לינקער האנט אפטמאל וואקסן שנעלער.

ס'איז אינטערעסאנט אויך, אז די נעגל אויף די לענגערע פינגערס וואקסן שנעלער

ווי די אנדערע.

דער וועטער איז נאך א פאקטאר וואס שפילט א ראלע אין נעגל-וואקסן. וויסנשאפטלער האבן באמערקט, אז ביי אסאך מענטשן וואקסן די נעגל זומער מיט אזויפיל ווי צוואנציג פראצענט שנעלער און גרעסער ווי דורכאויס דעם ווינטער-סעזאן. קיין הסבר איבער'ן שייכות צווישן די סעזאנען און די נעגל האבן זיי דערווייל נישט געטראפן, אבער דער פאקט זאגט אז קעלט האט א השפעה און באגרעניצט אביסל דעם וואקס פון די נעגל.

לחק, נפשויות'דיגער דרוק, האט אויך אן אפקט אויף דעם וואקס פון די נעגל, און ווען א מענטש געפינט זיך אונטער צופיל פרעשור, וועט זיך עס אפרופן אויף זיינע פינגער שפיצן און די נעגל וועלן פארלאנגזאמען זייער געלויף און וועלן זיך שוואכער אנטוויקלען.

ווען דער דרוק גייט צו ווייט, האט עס אמאל דעם כח גענצליך צו פארהאלטן די אנטוויקלונג פון די נעגל, וועלכע שטעלן זיך אפ און וואקסן נישט ווייטער ביז דער מענטש פילט רואיגער.

נעגל און זייערע קרובים

די נעגל זענען אויס איינזאם און אפגעזונדערט. זיי זענען אנדערש, אין אויסזען און אויפפירונג, פון די אנדערע קערפערליכע חלקים. דאס איז דער איינדרוק וואס מיר באקומען דורכ'ן באטראכטן די נעגל, אבער ס'איז נישט ריכטיג.

די נעגל זענען נישט אזעלכע איינזאמע יחידים און באלאנגען צו א גרעסערער משפחה, וואס נעמט אריין די הויט און האר. דאס מאטעריאל פון וואס די נעגל איז צוזאמגעשטעלט באשטייט פון די זעלבע באשטאנדטיילן ווי די האר און דעם אויבערשטן שיכט פון דער הויט. ס'איז די זעלבע סארט צעלן, וואס זענען צוזאמגעשטעלט פונעם זעלבן סארט מאטעריאל, און טוען זייער ענליכע תפקידים. ס'איז אינטערעסאנט אז ביי מענער וואקסן טאקע ביידע זאכן, די נעגל און האר, אביסל שנעלער ווי פרויען. זיי זענען געמאכט פון בערך דעם זעלבן מאטעריאל און פאלגן טאקע נאך אסאך פון די זעלבע כללים.

איינער פון די עיקר חילוקים וואס איז דא צווישן האר און נעגל איז, אז אינעם האר זענען די זעלבע צעלן זייער צעשפרייט און אזוי ארום איז די האר טאקע מער רירעוודיג און בויגזאם. ביי די נעגל באקומען די זעלבע צעלן אן אייגנשאפט פון זיך מער צוזאמשטופן און אפילו ממש צונויפפרעסן, וואס מאכט זיי אזוי הארט און שטייף.

פאנצערלעך פאר די פינגער-שפיצן

די נעגל, ווי מיר זעען, זענען וויכטיג פאר'ן מענטש. ס'איז אבער נישט נאר די נעגל אליין, נאר אפילו דער פאקט וואס זיי שטארבן אפ ביים ארויסקומען וואס קומט מיט זיינע בענעפיטן.

דער פאקט וואס די נעגל-צעלן שטארבן באלד ווי נאר זיי זעען די שיין פון דער זון, איז פאר אונז זייער א גרויסע טובה. די השגחה עליונה האט אונז דערמיט באשאנקען מיט'ן זייט 32 <



31 זייט»

בעסטן פאנצער וואס אונזערע פינגערס האבן זיך נאר געקענט ווינטשן. די שפיץ פינגער זענען אונז זייער וויכטיג און זיי שפילן א ראלע און נעמען א חלק אין רוב אונזערע אקטיוויטעטן. זיי זענען טעטיג ביז גאר און קומען אין בארירונג מיט זייער אסאך זאכן. די שפיץ פינגער זענען אויסגעשטעלט מער ווי אנדערע קערפער-טיילן געשעדיגט צו ווערן, און דערפאר נויטיגן זיי זיך אין ספעציעלער שיץ. דאס וואלט געווען אמת אפילו ווען פינגער-שפיץ וואלטן געווען באדעקט מיט דיקער הויט; שוין אפגערעדט ווי עס איז למעשה, אז זיי זענען זייער סענסיטיוו, נויטיגן זיי זיך זיכער אין א געהעריגן פאנצער, וואס זאל זיי באשיצן פון געשעדיגט ווערן. די נעגל זענען אוועקגעשטעלט געווארן ביי די האקעלע ברעגן פון די פינגערס אויף די הענט און פיס, אז זיי זאלן קענען טאן זייער ארבעט אומגעשטערט. אן די נעגל וואלטן די פינגערס זייער שנעל געקענט צעקלאפט ווערן. די טויטקייט פון די נעגל קומט זיי זייער צוניץ און העלפט זיי אויספירן די וויכטיג אויפגאבע פון באוואכן די סענסיטיווע, לעבעדיגע שפיץ פינגערס.

וואס נעגל-אומארדענונגען דערציילן

די אפגעשטארבענע, פארגליווערטע צעלן האבן נאך א וויכטיגן תפקיד, און זיי קענען אונז אביסל דערציילן וועגן זאכן וואס שפילן זיך אפ טיפער אינעם מענטש. די צעלן פונעם מענטש זענען אנגעוויזן אויף נערונג, כדי צו קענען פונקציאנירן. פונקט ווי דער עצם מענטש, וואס נויטיגט זיך אין שפיץ כדי צו קענען עקזיסטירן, פונקט אזוי דארפן די צעלן פון וואס ער איז צוזאמגעשטעלט זייער שפיץ צו בלייבן לעבן און טאן זייער תפקיד. פונקט ווי דער מענטש באקומט זיין עסן דורכ'ן מויל, גענוי אזוי ווערן די צעלן געשפיזט דורכ'ן בלוט. דאס עסן וואס מיר נעמען אריין און די לופט וואס מיר אטעמען גייען אריין אינעם בלוט, וואס נעמט פון דארט ארויס אלעס וואס ער דארף צו פיסטערן די צעלן. דאס בלוט קומט כסדר צו די לינגען אפנעמען א פרישן זאפאס פון שפיץ, וואס ער צעטראגט דאן דורך די אדערן צו אלע צעלן איבער'ן גאנצן קערפער. ווען דער מענטש באקומט נישט אלעס וואס ער דארף, רופט זיך עס אן אויפ'ן גוף. רוב מאל קען זיך דער גוף אן עצה געבן מיט אזא דעפיציט און אנטוויקלט נישט

קיין פראבלעמען. אמאל אבער קען פון צופיל אדער צו ווייניג פון עפעס יא גורם זיין צרות פאר'ן געזונט, וואס קומט אבער ארויס הערשט שפעטער. דער פראבלעם איז נאר, אז ווען די סימפטאמען פון א מחלה באווייזן זיך, איז די קרענק געווענליך שוין מער אנטוויקלט.

דארט וואו די צעלן לעבן און אנטוויקלען זיך. איז ווען די נעגל וואקסן אנדערש ווי געווענליך, קען עס זיין א סימן אז עפעס פעלט פאר'ן גוף — אז די צעלן האבן נישט באקומען זייער נויטיגן שפיץ, און דאקטוירים ניצן די נעגל צו דיאגניזירן

פרעשור האט אן אפעקט אויף דעם וואקס פון די נעגל, און ווען א מענטש געפינט זיך אונטער פרעשור, וועט זיך עס אפרופן אויף די נעגל, וועלכע וועלן פארלאנגזאמען זייער געלויף און וועלן זיך שוואכער אנטוויקלען.

מעגליכע פראבלעמען. למשל, אויב די נעגל וואקסן ארויס צעבויגן ביי די ברעגן ארויף ארויס, קען עס זיין א סימן פון א מאנגל אין אייזן (iron). נאך א ביישפיל איז ווען ווייס-בלאסע ליניעס באווייזן זיך אויף דער ברייט פון די נעגל. יעדער נאגל האט געווענליך שורות

א נאגל איז איינע פון די ערטער וואס קענען דערציילן אז עפעס פעלט פונעם גוף און אז ער באקומט נישט זיין נויטיגע שפיץ. ווען דער נאגל באווייזט זיך אינדרויסן, שטארבט ער באלד אפ. ער ווערט פארגליווערט און דאס איז ווי א בילד פונעם מצב אינעווייניג, אונטער דער הויט,

וואס לויפן פון אויבן אראפ און דאס איז נארמאל. ווען די זעלבע שורות באווייזן זיך אבער אין פון רעכטס צו לינקס ריכטונג, קען עס זיין אן אנדייטונג אויף א מאנגל אין א געוויסן וויכטיגן פראטעין (protein).

באוואכט דעם בלוט-פלוס

נאך א תועלת וואס דער נאגל ברענגט פאר'ן שפיץ-פינגער איז לגבי דער בלוט-צירקולאציע. בלוט איז די נערונג וואס גיט חיות פאר'ן קערפער, און וואס שווערער אן אבר ארבעט, אלץ מער בלוט דארף ער. דער מח, צום ביישפיל, וואס פירט דורך די שווערסטע אויפגאבעס פאר'ן מענטש, באקומט טאקע א גרויסן קוואנטום פון דער דאזיגער וויכטיגער פליסיגקייט.

אונטער געווענליכע אומשטענדן, ווערט אזויפיל ווי צוואנציג פראצענט פונעם בלוט געווידמעט פאר'ן מח. ווען מיר שטרענגען אן דעם מח מער ווי געווענליך, נויטיגט זיך דער מח אין נאך מער בלוט און צומאל קען ער בעטן אזויפיל ווי פופציג פראצענט פונעם גאנצן בלוט.

דאס זעלבע, הגם אויף א פיל מער באגרעניצטן פארנעם, איז אמת לגבי די שפיץ פינגער. אויך זיי זענען זייער אקטיוו און נעמען א חלק אין אסאך פון אונזערע אקטיוויטעטן, און דערפאר באקומען זיי טאקע א שיינע פארציע בלוט.

די פינגער שפיץ פארמאגן א שייץ-ביסל אדערן און אדערלעך, דורך וועלכע דאס בלוט צעלויפט זיך אין אלע זייערע ווינקלען. די נעגל מאכן זיכער אז די אדערן בלייבן גלייך און אפן, אז דער בלוט-פלוס

נעגל אין א ווארט

זעלבע ביי יעדן, און אפילו ביי אינדיווידועלע מענטשן קענען די נעגל אמאל וואקסן שנעלער און אין אנדערע צייטן מער פאמעליך און לאנגזאם.

ווען עמיצער ניצט אסאך די פינגערס, וועלן די נעגל וואקסן שנעלער. די טעטיגקייטן טוט פאר די פינגערס אן ענליכע פעולה ווי איבונגען פאר'ן מענטש בכלל; זיי פארבעסערן די בלוט-צירקולאציע ביי די אדערלעך וואס לויפן אונטער דעם נאגל.

די נעגל באלאנגען צו א גרעסערער משפחה, וואס נעמט אריין די הויט און האר. ס'איז די זעלבע סארט צעלן, וואס זענען צוזאמגעשטעלט פונעם זעלבן סארט מאטעריאל, און טוען זייער ענליכע תפקידים.

דער פאקט וואס די נעגל-צעלן שטארבן באלד ווי נאר זיי זעען די שייץ פון דער זון, איז פאר אונז זייער א גרויסע טובה. די השגחה עליונה האט אונז דערמיט באשאנקען מיט'ן בעסטן פאנצער וואס אונזערע פינגערס האבן זיך נאר געקענט ווינטשן.

א נאגל איז איינע פון די ערטער וואס קענען דערציילן אז עפעס פעלט פונעם גוף און אז ער באקומט נישט זיין נויטיגע שפיץ.

בייסן די נעגל איז נישט אזוי ווייט שעדליך ווי אומבאטעמ'ט, אבער איז פארט נישט אינגאנצן פריי פון ריזיקע. צופיל בייסן די נעגל קען אמאל שעדיגן די ארומיגע הויט, וואס קען פירן צו אויסשלאגן און אנדערע הויט-פראבלעמען.

די נעגל שפילן אויבנאויף נישט קיין שום ערנסטע ראלע. ניטאמאל יסורים ברענגען זיי און אפילו וויי טאן קענען מיר זיי נישט.

די טויטקייט און שטילקייט איז נאר אזוי פון אויבנאויף. באמת באשטייט א נאגל פון א וועלט, וואס איז דווקא אקטיוו און לעבעדיג.

ביים שורש פון יעדן נאגל זענען פאראן לעבעדיגע צעלן, וואס צעשפאלטן זיך און געבוירן אזוי עטליכע נייע נאגל-צעלן. די משפחה האלט זיך אין איין צעוואקסן און פארגרעסערן, ביז ס'איז דארט, ביים ווארצל אונטער דער הויט, נישטא קיין פלאץ.

דער לחץ אויף די פריערדיגע, עלטערע צעלן פירט זיי זיך אונטערצוהייבן אלץ מער און העכער, ביז זיי קומען ארויס אינדרויסן. זיי קומען ארויס און שטופן ווייטער ארויף די צעלן — דעם חלק נעגל וואס איז שוין אינדרויסן — וואס געפינען זיך העכער זיי. דער נאגל ווערט אזוי כסדר גרעסער און לענגער. אין אנדערע ווערטער: ער 'וואקסט'.

איינמאל א נאגל-צעל קומט ארויס צו דער פרייער וועלט, שטארבט ער באלד אפ. די צעלן לעבן נאר אזוי לאנג ווי זיי געפינען זיך אין דער שיץ פון דער הויט. **אין דורכשניט וואקסט דער נאגל** פונעם געווענליכן ערוואקסענעם מענטש בערך 3.47 מילימעטער (0.1366 פון אן אינטש) פער חודש.

ווי פארשטענדליך איז די וואקס-ראטע נישט די

זאל נישט פארלאנגזאמט אדער גאר פארהאלטן ווערן בשעת מיר ארבעטן מיט די פינגער.

בייסן די נעגל

״וויפיל מאל דארף מען דיר זאגן די זעלבע זאך, אז נעגל בייסט מען נישט!״ בייסן די נעגל איז איינע פון יענע פראבלעמען וואס זענען בדרך כלל אומשעדליך אבער פארט זייער נישט געשמאק. עלטערן וועלן פרובירן אפגעוואוינען זייערע קינדער פון דעם נישט-שיינעם רגילות, אבער אפטמאל איז עס נישט אזוי גרינג. דאס רגילות בייסן די נעגל אויף א כראנישן אופן האט אפילו זוכה געווען צו באקומען זיינעם אן אייגענעם נאמען, 'אָניקאָפּעדזשיע' (onychophagia). בייסן די נעגל, ווי יעדע אנדערע געוואוינהייט, וואקסט אינאיינעם מיט'ן מענטש און וואס עלטער דאס קינד ווערט, אלץ שווערער קומט עס אן זיך צו אפגעוואוינען דערפון. פון דער אנדערער זייט, ווען א קינד ווערט עלטער און מער באוואוסטזיניג צו זיין התנהגות און וויאזוי עס ווערט געזען דורך אנדערע, האט עס אויך מער מאטיוואציע אפצולאזן דעם רגילות — וואס אבער שוין דעמאלט שווערער ווי פריער, ווען דאס קינד איז יונג און פיל בויגזאמער. בייסן די נעגל איז טאקע נישט אזוי ווייט שעדליך ווי אומבאטעמ'ט, אבער ס'איז פארט נישט אינגאנצן פריי פון ריזיקע. צופיל בייסן די נעגל קען אמאל שעדיגן די ארומיגע הויט, וואס קען פירן צו אויסשלאגן

און אנדערע הויט-פראבלעמען. דערצו איז די ציין, וואס דער בייסער ניצט פאר דער עבודה, נישט געמאכט פאר דעם צוועק, און קינדער וואס האבן דעם רגילות זענען אויסגעשטעלט צו א העכערער ריזיקע פון אנטוויקלען פראבלעמען מיט די ציין. דערצו דארף מען געדענקען, אז די נעגל זענען א מקום מקלט פאר אסאך באצילן און ווירוסן וואס דרייען זיך אין דער לופט ארום אונז בשפע. אריינעמען די פינגערס אין מויל מיינט דאס זעלבע ווי מאכן א מאלצייט פון באצילן און אנדערע אומגעוואונטשענע סובסטאנצן, וועלכע באקומען זיך אריין אינעם קערפער, וואס איז צוגעוואוינט אפצוהאלטן די דאזיגע געסט פון אריינדרינגען אין גוף, לייכט און געשמירט. אלס תוצאה לייזן זעלכע קינדער אפטער פון פארקילעכער און אנדערע אזעלכע ווירוסן, וואס דארפן נארמאלערהייט ארבעטן פיל שווערער אריינצוקומען אינעם מענטש. ס'איז דערפאר זיכער כדאי זיך אפצוגעוואוינען פון דער געוואוינהייט, און פרובירן טרעפן אן אנדערע באשעפטיגונג וואס זאל צושטעלן דעם זעלבן צורך. אויב דאס בייסן קומט אלס תוצאה פון א געוויסער נערוועזיטעט אדער אנגעצויגנקייט, איז כדאי צו נעמען שריט זיך צו אנטשפאנען און איינצומען די אומרויגקייט. שניידן די נעגל אויף גאר קליין, אז ס'זאל נישט בלייבן וואס צו בייסן, איז אויך ווירקזאמער צוגאב-מיטל, און ס'איז כדאי אויך צו טרעפן אנדערע אקטיוויטעטן וואס באשעפטיגן די הענט ווען די רייך צו כאפן א בייס פונעם נאגל קומט אונטער.

פאראן א באקאנטער מיטל פון אנשמירן די שפיץ-פינגערס מיט עפעס שארף אדער זייער — גענוג שלעכט פאר'ן גומען אז ס'זאל דעם קינד פארגיין דעם אפעטיט צוצורירן די נעגל מיט'ן מויל. דער מיטל קען זיין ווירקזאם ווען אונטער'ן בייסן ליגט נישט עפעס טיפערס, ווי אן אלגעמיינע אינערליכע אומרויגקייט, נאר איז פשוט א המשך פון א געוואוינהייט פון וועלכער ס'איז שווער זיך אפצושטעפן.

שניידן די נעגל

אידן פירן זיך צו שניידן די נעגל אלס חלק פון די הכנות לכבוד שבת קודש. מיר שניידן די נעגל יעדן פרייטאג, אפילו ווען זיי זענען נישט גרויס און וואלטן אן דעם געקענט ווארטן ביז דער קומענדיגער וואך. גרויסע נעגל איז סתם אזוי נישט געשמאק און אויך נישט באזונדער אפעטיטליך, אבער אפילו מיר זאלן זיין גרייט צו אינגארירן די מענטשליכקייט דערפון, איז דאס שניידן נעגל וויכטיג אלס א חלק פונעם חיוב וואס ליגט אין דער מצוה פון וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנִפְשֹׁתֵיכֶם. די שפיץ נעגל דינען אין א וועג ווי אזא אריינגאנג צו דער הויט פון די פינגער, און היות די נעגל זענען אנטבלויזט און אפגעדעקט, קענען זיך אויף זיי ארויפכאפן פארשידענע ווירוסן, באקטעריע, און אנדערע פרעמדע סובסטאנצן וואס קענען אונז ברענגען אינפעקציעס און אנדערע פראבלעמען. די הענט זענען פון די טעטיגסטע חלקים אינעם גוף. מיר ניצן די הענט צום עסן, טראגן זאכן, אנרירן חפצים אא"וו. חז"ל האבן גוזר געווען אז אומגעוואונטשענע הענט זאלן טמא

מאכן עסנווארג און געטראנקען, ווייל "ידיים עסקניות הן" (שבת י"ד, ע"א) — די הענט זענען אייביג באשעפטיגט מיט'ן רירן און טאפן, און דערפאר איז ממש אוממעגליך צו קאנטראלירן און האלטן חשבון מיט וואס זיי זענען אלץ געקומען אין בארירונג דורכ'ן טאג.

דאס זעלבע איז אמת פשוט בגשמיות, וואו מיר קענען נישט קאנטראלירן אלעס וואס קען זיך אלץ צושטעפען צו די הענט. דאס איז דאך טאקע די סיבה פארוואס מיר וואשן די הענט פאר'ן אנרירן עסנווארג וואס מיר נעמען דערנאך אריין אין מויל.

די אלע שעדליכע זאכן האבן א גרינגען וועג אריין אינעם גוף דורך די נעגל. וואס גרעסער די נעגל זענען, אלץ מער פלאץ האבן באקטעריע און שמוץ וואו זיך אנצוקלעבן. איינמאל זיי טשעפן זיך צו די נעגל, קענען זיי פון דארט אריינדרינגען אינעם קערפער. דערפאר איז כדאי צו שניידן די נעגל און זיי נישט לאזן וואקסן צופיל ארויס פונעם שפיץ פינגער.



ווייסן מיר שוין אז די נעגל זענען פיל וויכטיגער ווי די ווייניג אויפמערקזאמקייט וואס מיר שענקען זיי געווענליך. מיר ווייסן אויך אז זיי פירן געטריי דורך זייערע אויפגאבעס, וואס די השגחה עליונה האט אויף זיי ארויפגעלייגט. בעיקר קענען די שטילע נעגל אונז לערנען, אז איבעראל, אין יעדן חלק פון אונזער גוף, ליגט באהאלטן א וועלט פון א חכמה און נפלאות הבורא, וועמען מיר וועלן געדענקען כסדר צו דאנקען אויף די גוטע זאכן וואס מיר האבן אין לעבן. ★

שלאפן מיט אנגעצינדענע לעקטער איז נישט גוט פאר'ן געזונט



שיקאגא - אַ נאַרוואַס פאַרעפנטליכטע שטודיע צייגט אַז די געזונטסטע וועג צו שלאָפן איז מיט אַ פאַרמאַכטע פאַרהאַנג און מיט אויסגעלאָשענע לעקטער. די נאַרטוועסטערן אוניווערזיטעט שטודיע האָט געציגט אַז אַ גרויסע צאָל אַמעריקאַנער שלאָפן אין אַ שטוב וואָס דערין שיינט עפעס אַ לעקטער - וואָס קען קומען פון אַן אָנגעצינדענע עלעקטראָנישע מאַשין ווי אַ קאַמפּיוטער, לעפּטאַפּ אָדער סעלפּאָן, אַ נאַכט לאַמפּ אָדער פון די שייך פון אַ גאַס לעקטער - און אויב שלאָפט מען אונטער די אומשטענדן בלוזיז איין נאַכט קען דאָס האָבן אַ שטאַרקע אַפעקט אויף האַרץ פּראָבלעמען און ווי אויך טוט דאָס העכערן די ריזיקע פון באַקומען דייעביטיס. לויט די שטודיע דארף דאָס נישט זיין צו אַ שטאַרקע ליכטיגקייט וואָס זאָלן האָבן דעם אַפעקט, נאר קען זיין גענוג אַז מען זאָל זיך קענען אומקוקן אין די טונקעלקייט פונעם שטוב אָבער נישט גענוג אַז מען זאָל דאָרט קענען ליינען.

רוב מענטשן וועלן אנצונדן א נאכט לאמפ בעט - א נייע שטודיע צייגט אז דאס איז דוקא נישט געזונט פאר'ן מענטש. עס איז בעסער צו שלאפן אין די טונקל העלפט פון זיי געשלאָפן אין אַ צימער וואָס איז טיילווייז געווען באַלאַכטן. דערנאָך האָט מען דורכגעפירט פאַרשידענע טעסטן אַלע באַטייליגטע אין די שטודיע האָבן פאַרברענגט די ערשטע נאַכט שלאָפנדיג אין אַ טונקעלע צימער. די צווייטע נאַכט זענען



פשוט פון פון החוחים:

דעי העב פראגראם האט אהער געשטעלט גאר הערליכע שיינע בלומען

המספיק ראקלענד פרויען דיוויזיע פירט דורך הערליכע בלומען קונסטווערק

די רעאקציעס פון די עלטערן האבן נישט געשפעטיגט צו קומען. איין איבערגענומענע מאמע האט רעאגירט אז די קראנץ בלומען וואס איז אראנדשירט געווארן דורך איר טאכטער איז געווען אן אמת'ע איבעראשונג. "דאס איז געווען א וואונדערליכע פראיעקט, און אן אמת'ע איבעראשונג פאר מיר!" האט זי געשריבן צו די מענעדשער פון די פרויען'ס דעי העב און צו די "סטרייוו" דירעקטאר מרת ט. שטייף.

פארשטייט זיך אליינס אז די מיידלעך און יונגע פרויען זענען אויך געווען אויסער זיך פון איבערגענומענקייט און שמחה, זיי האבן פשוט ליב געהאט יעדע מינוט, עס איז געווען אן ערוואקסענע אקטיוויטעט וואס יעדער פרוי וואלט הנאה געהאט אנטייל צו נעמען דערין.

דער בלומען פראיעקט איז איינס פון אסאך גוטע פראיעקטן וואס מען טוט מיט די לעכטיגע מיידלעך, און זיי האבן נישט אויפגעהערט אויסצודרוקן ווי שטארק זיי האבן הנאה געהאט זיך צו באשעפטיגן מיט אזא אינטרעסאנטע פראגראם און האבן א געלעגנהייט זיך צו טרעפן מיט די דרויסענדיגע מענטשן. ★



די בלומען זאמלען זיך איינע נאך איינע. אט ווערט עס א פארטיגע קראנץ

ווי מרת שאנפעלד האט שפעטער דערציילט. דער געדאנק איז געקומען פון די מענעדשער פון די פרויען'ס דעי העב. "איך לייג אריין אזויפיל ענערגיע און טרעפן געשמאקע און לעבעדיגע אקטיוויטעטן פאר די מיידלעך", דערציילט מרת שאנפעלד פאר'ן גאזעט, "און השי"ת שיקט געניאלע בייפעלער מיט וואס צו האלטן פארנומען די לעכטיגע מיידלעך".



איינצעלנע בלומען אויסגעלייגט אויפן טיש, גרייט צו ווערן א טייל פון א קראנץ

די לעכטיגע נשמות האבן ממש אויפגעשיינט ביים אריינלייגן זייערע בלומען, און מיט די אייגענע צוויי הענט האבן זיי צוזאמגעשטעלט הערליכע פאכמאנישע בלומען אראנדשירונגען לויט זייער געשמאק און גייסט, און צוביסלעך האבן זיך אנגעהויבן אנזען גרייטע שיינע בלומען קראנצן וואס פארשעמען נישט אפילו די פראפעסיאנאלע בלומען אראנדשירונגען!

עס איז נישט שייך אראפצוגעבן די שמיכל און צופרידנהייט וואס האט זיך אנגעזען אויף די פנימ'ער פון די באטייליגטע נאכ'ן האלטן אין זייערע הענט א קראנץ בלומען וואס זיי האבן אליינס צוזאמגעשטעלט, עס האט זיך דערקענט אז דער אקטיוויטעט האט זיי געשאנקען א געוואלדיגע סיפוק און צופרידנהייט, נאכדערצו אז דאס איז א באשעפטיגונג פון די נאטורליכע וואונדער פון השי"ת.

די עלטערע און מער הויכע-פונקציאנירנדע דעי העב פרויען האבן עס גענומען א שטאפל ווייטער, זיי זענען ארויס מיט די הערליכע בלומען אראנדשירונגען צום הויפט קארידאר פון דעם אפיס קאמפלעקס, וואו מ'האט אוועקגעשטעלט טישלעך ספעציעל פאר דעם צוועק און זיי האבן ארויסגעשטעלט די בלומען אויף צום פארקויפן פאר סיי ווער עס איז געווען פאראינטרעסירט!

אן אימעיל איז שנעל ארויסגעשיקט געווארן צו אלע שטאב מיטגלידער אין דעם אפיס קאמפלעקס ווי קאמפארט העלטה, אינטערגרעניטעד העלטה, טריי קאונטי קעיר און אלע אנדערע אדמיניסטראטיווע פאזיציעס אינערהאלב המספיק אוו ראקלענד קאונטי. קורצליך דערנאך האט זיך געזען א שטראם פון פרויען וועלכע האבן סיי באזוכט אין דעם גרויסן זאל און באטראכט וויאזוי די מיידלעך און פרויען ארבעטן אויף זייערע בלומען אראנדשירונגען און פארשטייט זיך זיי קאמפלימענטירט אויף זייער שיינע און געלונגענע ארבעט, און אזוי אויך שפעטער זענען זיי צוגעקומען צו די טישלעך אין דעם קארידאר. און איר האט צוגעטראפן! א שיינע צאל בלומען זענען אפילו פארקויפט געווארן! די הערליכע בלומען פלענטס זענען אנגעקומען צו די הייזער אין שטאט מאנסי וואו אירישע פאמיליעס האבן עס געשטעלט אין צענטער פון טיש צוגעבנדיג אסאך צו זייער שבת טיש,

נישט נאר די אינדיווידועלען וועלכע געפינען זיך אונטער די המספיק פראגראמען האבן א געלעגנהייט צו וואקסן און בליען לויט זייערע בעסטע מעגליכקייטן, נאר זייערע הערליכע קונסטליכע האנטווערק טוהן אויך וואקסן און בליען, אין פולסטן זיך פון ווארט....

דאס קומט נאך דעם וואס די מיידלעך און די יונגע פרויען פון די המספיק אוו ראקלענד קאונטי טאג פראגראמען פאר מיידלעך און פרויען האבן זיך צוזאמגענומען און פארברענגט איין נאכמיטאג צוזאמשטעלנדיג און דערנאך פארקויפן הערליכע שיינע בלומען אראנדשירונגען.

דער פראגראם איז ארגאניזירט געווארן דורך די המספיק אוו ראקלענד קאונטי'ס טאג סערוויס דעוויזיע אין שפיץ פון די געטרייע דעי סערוויס מענעדשער מרת א. שאנפעלד תחי'. עס האבן זיך באטייליגט דארט די מיטגלידער פון די פרויען דעוויזיע פון דעם דעי העב פראגראם, און אזוי אויך די מיידלעך וואס באטייליגן זיך אין המספיק אוו ראקלענד קאונטי'ס "סטרייוו" און "נשימה" סעמינארן. אזוי אויך זענען דארט אנוועזנד געווען די יונגע מיידלעך וועלכע באטייליגן זיך אין דעם "אָפּקלאָב (UpClub) נאך-שולע רעספיט" – עי. עס. אר. (ASR).

דער אקטיוויטעט איז אפגעהאלטן געווארן אין דעם "המספיק טערעס", דער גרויסער פראכטפולער זאל וועלכע געפינט זיך אין המספיק אוו ראקלענד קאונטיס הויפטקווארטיר קאמפלעקס אין די "מאנסי האָב", אין הארץ פון דעם היימישן מאנסי, און דער וואַרקשאָפּ איז אנגעפירט געווארן דורך א לאקאלע פּלאַריסט וועלכע באשטעפטטיגט זיך אין אנפירן בלומען-לעקציעס פאר מיידלעך, שולעס און פראגראמען, און אצינד איז זי געקומען פארברענגען מיט די טייערע מיידלעך, זיי אויך צו ערלויבן זיך צו באשעפטיגן מיט נאטורליכע קונסטווערק.

דער זאל איז אויסגעלייגט געווארן מיט טישלעך באדעקט מיט פלאסטישע טישטוכער, און די צענדליגע פרויען און מיידלעך, באגלייט דורך זייערע געטרייע איבערגעבענע "איינס אויף איינס" דירעקט סופארט פראפעסניאלן – די. עס. פי. ס. (DSPs), האבן זיך געשטעלט ביי די טישן זיך גרייטנדיג נאכצופאלגן די גענויע שטאפל ביי שטאפל אנווייזונגען וועלכע זענען שייך און קלאר און געדולדיג ערקלערט געווארן דורך די אנפירערין פון דעם פראגראם, און אנגעהויבן צוזאמשטעלן הערליכע אויגפארכאפנדע בלומען אראנדשירונגען.

צום ערשט איז פארטיילט געווארן ליידיגע בלומען טעפ פאר יעדן איינעם, דערנאך האבן זיי אריינגעלייגט ספעציעלע וואסער-געווייקטע פאום שטיקער אין די טעפ. דערנאך איז דער גאנצער זאל ווי פארשיכור'ט געווארן פון דעם געשמאקן גערוך פון אן אויסוואל פון אומצאליגע סארט בלומען און פארשידענע ערליי גרינס און בלעטער פון אלע קאלירן און סארטן און די אנוועזנדע האבן געקענט אויסוועלן בלומען לויט זייער געשמאק און טעם און זיי אריינשטעכן אין די וואסער-ספאנדשעס.

בס"ד



Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן



888.783.6286

רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג

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

מיטגלידער פון עיקערס ברודערהיים געניסן פון געשמאקע רייזעס מיט'ן פערד און וואגן

36 זייט >

טראנספארטאציע מיטל, "ממש א שאד אז איר זענט נישט דא געווען און צוגעזען מיט אייערע אייגענע אויגן די ריזיגע שמיכל אויף די פנימ'ער פון די טייערע קינדער, בשעת זיי האבן געריטן אויף דעם עלעגאנטן קארעטע צוגעשטעפערט צו די ווייסע פערד, זיי האבן זיך געשפירט ממש ווי די אמאליגע פריצים אין דער אלטער היים!"

געטריישאפט אן קיין גרעניץ

ר' ליפא און זיין חשוב'ע בני בית פירן שוין אן דעם ברודערהיים איבער צוואנציג יאר צום גוטן, אבער דאס נעמט נישט אוועק זייער שפערישקייט און געטריישאפט כסדר אויפצוקומען מיט פרישע וועגן און געדאנקען וויאזוי צו דערפרייען די לעכטיגע נשמה'לעך, במשך דעם טאג ליגן זיי ראשם ורובם ביי 121 עיקערס ראוד אין קרית יואל וואו עס וואוינען די טייערע נשמה'לעך.

זייענדיג אזויפיל יאר אינאיינעם מיט די טייערע קינדער, האבן זיך שוין די לויפער פארפאלק באקענט מיט יעדן איינעם פון די איינוואוינער און זיי פארשטייען צו יעדן איינעם באזונדערע געברויכן און באדערעפנישן און פראבירן עס צו ערפילן מיטן פולסטן געטריישאפט און איבערגעגעבנקייט, און טוען דאס שוין איבער צוואנציג יאר, און אפילו זיי האבן לעת עתה זיך געדארפט אוועקציען פון זייער וואוינארט ממש נעבן דעם היים האט דאס נישט אוועקגענומען כי הוא זה פון זייער געטריישאפט פאר דעם היים, נאך מער, זיי ברענגען פון צייט צו צייט אריבער די קינדער צו זייער שטוב וועלכע געפינט זיך אינדרויסן פון קרית יואל אין מער א רואיגערער שטילערע געגענט ווי עס שפירט זיך מער א "קאנטרי" אטמאספער ווי שטאטיש, א ביישפיל ווי דער היינטיגער "פערד און וואגן" רייזע.

א רייזע צום אמאל

א טעלעפאן רוף איז געמאכט געווארן פון "עיקערס" צו די "בראנקס עקוועסטריען צענטער" (Bronx Equestrian Center) א פירמע וואס שטעלט צו פערד-רייזעס סיי לאקאל אויף א רייזיגן שטח וואס זיי פארמאגן אין די בראנקס און סיי צו ברענגען פערד און וועגענער צו קאסטומערס, און א באשטעלונג איז געמאכט געווארן אריבערצוברענגען עטליכע ווייסע פערד מיט א שיינעם וואגן כדי המלך ביי קיין קרית יואל.

א שטאל אויף רעדער האט זיך ארויסגעלאזט אויפ'ן וועג פון דעם צענטער קיין קרית יואל מיט די ווייסע שיינע פערד, און אזוי אויך איז מיטגעקומען דער עלעגאנטער קארעטע, איבער א שעה שפעטער איז דער פערד-ליפערונג אנגעקומען אין פארנט פון די לויפערס היים אויף 14 קאנטרי האללאו, די ווייסע פערד און דער שיינע ווייסע קארעטע זענען צוזאמגעשטעלט געווארן דורך עטליכע שטאב מיטגלידער, און א פראפעסיאנאלער בעל עגלה עלעגאנט געקליידעט האט זיך געזעצן אויפן אויבנאן זיך נעמענדיג די לייצעס אין די הענט אריין, גרייט דורכצופירן די רייזעס פאר די לעכטיגע קינדער. פאר די נאכפאלגענדע דריי שעה, האבן די טייערע חברים פון דעם עיקערס ברודערהיים, וועלכע זענען אריבערגעברענגט געווארן בעפאר צו היילענד מילס, געהאט דעם געלעגענהייט צו



ווי דער ראש הקהל אינדערהיים שטייט ער נעבן זיין איינגעשפאנטן פערד און וואגן...



דער בעל עגלה איז גרייט, די פאסאזשירן קריכן ארויף אויפן קארעטע - מען קען שוין ארויספארן אויף שבת צום רבי'ן. מאכט נאר זיכער מיטצונעמען גענוג וואסער

אלס דער געווענליכע טראנספארטאציע מיטל. אנשטאט דעם האבן די פערד אנגעהויבן דינען א גאר אנדערע באדיינטפולע ראלע אין די לעבנס פון מענטשן. און דאס איז ספעציעלע טעראפי וואס ווערט געטוהן דורך די בעלי חיים פאר די מענטשהייט.

זינט די 1970'ער יארן, ווען די טעראפי וועלט איז אנטוויקלט געווארן האבן מענטשן וואס האבן געליטן פון פארשידענע מח פראבלעמען זיך באניצט מיט רייטן אויף א פערד כדי צו

פארן אויף דעם וואגן אין גרופעס. יעדע רייזע האט געדויערט א שיינע פאר מינוט, ווילאנג די פערד-און-וואגן זענען ארוםגעפארן די שיינע גראזיגע גאסן פון "היילענד מילס" ביזן צוריקקומען צום אנהויב פונקט ווען די יעצטיגע רייזנדע זענען אראפ און פרישע זענען ארויף, און אזוי איז עס אנגעגאנגען פאר א שטיק צייט.

פארשטייט זיך אז מ'האט זיכער געמאכט אז יעדער איינער האט געהאט כאטש איין געלעגנהייט צו פארן א רייזע ארום דעם געגענט אויף דעם אלטן פארצייטישן טראנספארטאציע מיטל ממש ווי אונזערע זיידעס און באבעס אינדערהיים!

פערד טעראפי

דער "פערד" איז א בעל חי וואס באגלייט שוין די מענטשהייט טויזנטער יארן. אמאל האט דער פערד געשפילט גאר א וויכטיגע ראלע אין די טאג-טעגליכע לעבנס פון די מענטשן דינענדיג אלס איינס פון די וויכטיגסטע טראנספארטאציע מיטלען צו גיין אויף די יבשה פון איין ארט צום צווייטן, און דאס איז ביי די פשוט'ע מענטשן, אודאי און אודאי ביי די קעניגן און פריצים האבן די פערד סימבאליזירט שטארקייט און מייסטעטישקייט, און ווי איר געדענקט אודאי פון די פארצייטישע פאלקס געשיכטעס איבער די ווייסע ריטערישע פערד וואס זענען געברענגט געווארן פון ווייטע לענדער צו באדינען די קעניגן.

דאס איז געווען אמאל. אבער היינט, מיט די פארגעשריטענע וועלט פון אויטאמאבילן און עראפלאנען, דינען שוין נישט די פערד

אנטוויקלען זייערע מוסקלען. אין די לעצטערע יארן זענען פערדן אריינגעברענגט געווארן דעם מענטל-העלט וועלט ווען אונטער די אויפזוכט פון טעראפיסטן וועלן קינדער מיט פחדים אנכאפן די לייצעס פון די פערד, אדער באקעמפן שרעק דורכ'ן אויפהייבן א פערד'ס פוס.

עס געפינען זיך היינט צו טאגס אסאך צענטערן וואו מענטשן מיט אינטעלעקטועלע דיסעביליטעטס - און אזוי אויך מיט פיזישע באגרעניצונגען - טרעפן גאר צוגעפאסטע פראגראמען וואס מ'ארבעט אויס ספעציעל פאר זיי.

דא האט "המספיק" באוויזן צו שפינען זייער אייגענע "פערד" געשיכטעס...

אין מאנסי, האט המספיק אוו ראקלענד קאוונטי שוין לאנגע יארן א פראגראם פון נעמען די קינדער באזוכן אין "קעמפ-ווענטשור" (Camp Venture) וואו די קינדער פארברענגען מיט די פערדן אויפ'ן ארט. אזוי אויך געפינען זיך איינער פון די המספיק היימען נעבן א פארם וואו עס איז פארהאן א שטאל פון פערד און די קינדער גייען דארט באזוכן רעגלמעסיג.

פאר אסאך יארן צוריק, האט א המספיק DSP דערציילט פאר'ן גאזעט וויאזוי ער האט מיטגעהאלטן ווי אן אינדיווידועלע - וועלכער איז געווען געווענליך זייער פארמאכט און האט נישט גערעדט צו קיינעם - רעדט צו א פערד בשעת'ן באזוכן אין דעם פריערדערמאנטן קעמפ-ווענטשור, מ'האט דאמאלטס איינגעשפאנט די ספעציעלע פערד-טעראפי צו העלפן דאס קינד פארבעסערן זיינע קאמיוניקאציע סקילס.

דאס אלעס צייגט אז א רייזע מיט א פערד און וואגן איז אסאך אסאך מער ווי א שיינע אויספלוג נאר עס פארמאגט א טיעפערן באדייט, און ברענגט אן אויסטערלישע הנאה פאר די קינדער.

נישט נאר די אינדיווידועלע האבן הנאה געהאט פון דעם פראגראם, נאר אויך די קינדער פון דעם "קאנטרי האלאו" געגענט האבן הנאה געהאט מיטצוהאלטן דעם ספעקטאקל, און צוגעזען מיט די אייגענע אויגן וויאזוי א רייזע מיט א פערד און וואגן גייט צו, און אפשר יעצט וועלן אלע קינדער אויך וועלן האבן אזא סארט רייזע, וואס קען דען זיין שנעל ווי דעם אז געווענליכע קינדער גלוסטן צו א פראגראם וואס איז צוגעשטעלט געווארן אויסשליסליך פאר די אינדיווידועלע? ★

געזונטהייט נייעס

אלצהיימערס און "דימענשיע"

36 זייט >

דאָס נישט מאַכן איבונגען איז געווען די הויפט פאַקטאָר ביי אַזיאַנער אַמעריקאַנער. און דאָס האָבן אַ שוואַכע עדיוקעשאַן שטאַפּל איז געווען די הויפט פאַקטאָר צווישן שפּאַנישע אַמעריקאַנער. די סאַרט פאַקטאָרן האָבן אויך געשפּילט אַ גרעסערע ראָלע ביי מענער (36 פּראָצענט) ווי ביי פּרויען (30 פּראָצענט).

פאַרשער האַלטן אַז מענטשן קענען רעדוצירן זייער ריזיקע פאַר אַלצהיימערס און אַנדערע סאַרט "דימענשיע" דורך האָבן אַ מער געזונטערע לעבנסשטייגער און אַז 40 פּראָצענט פון "דימענשיע" פעלער איבער די וועלט ווערן צוגעשריבן צו ריזיקע פאַקטאָרן וואָס קענען פאַרראַכטן ווערן, איינשליסנדיג די דריי אין די

נייע שטודיע און ווי אויך הויכע בלוט-דרוק, דייעביטיס, טרינקען אַסאַך אַלקאָהאָלישע געטראַנקען און אַ פאַרלוסט אין די הער-קראַפט. ס'איז נישט קלאָר פאַרוואָס די זאַכן זענען פאַרבינדן מיט די סאַרט פּראָבלעמען, אָבער ס'איז אַנגעוויזן געוואָרן אַז פעטקייט, הויכע בלוט-דרוק, הויכע צוקער און רויכערן קענען אַלע מאַכן שאַדן פאַר די בלוט אַדערן וועלכע טוען נישט בלויז פיטערן דעם האַרץ נאָר אויך דעם מח, וואָס מיינט אַז וואָס איז גוט פאַר'ן האַרץ איז אויך גוט פאַר'ן מח.

די פאַרשער האָבן אויך געזאָגט אַז די וואָס האָבן מער געלערנט און האָבן אַ העכערע ערצויאונג'ס שטאַפּל קענען מער אויסהאַלטן די פאַטאַלאָגישע ענדערונגען אינעם מח וואָס ווערט געזען ביי די וואָס ליידן אויף "דימענשיע" און קענען האַלטן זייערע געדענקן און טראַכטן פּעהיגקייטן פאַר אַ לענגערע צייט ★

10 בענעפיטן פון מייערן

- 1 רייך אין בעטא-קעראטין וואס העלפט פאר די זעה-קראפט
- 2 רייך אין אנטיאקסידענטס
- 3 גאר געזונט פאר'ן הארץ
- 4 פארמאגן אסאך ווייטאמין סי
- 5 גאר געזונט פאר'ן פארדייאונגס סיסטעם
- 6 פארמאגט גאר ווייניג סטארטש
- 7 רייך אין קאלסיום
- 8 פארמאגט 'בייאטין' וואס איז געזונט פאר האר וואס הויט
- 9 זעטיגט, און איז דעריבער גוט קעגן איבערוואג
- 10 ווירקזאם אין נידערן בלוט דרוק

א שמעק פון דער אלטער היים: מיטגלידער פון עיקערס ברידערהיים געניסן פון געשמאקע רייזעס מיט'ן פערד און וואגן

העכסט אינטרעסאנטע און געשמאקע אטראקציע האלט פארנומען די טייערע קינדער פאר לענגערע שעות און גיבט זיי א פארצייטישן געפיל



אינעם קעניגליכן קארעטע, געשפאנט צו צוויי ווייסע, ריטערישע פערד, האט מען זיך ארויסגעלאזט אויף א לאנגע נסיעה צום אלטן היים!

האבן זיך באוויזן עטליכע פערדן וואס מ'האט ארויפגעשלעפט פון די בראנקס געשפאנט צו א שיינעם עלעגאנטן קארעטע געשלעפט דורך מלכות'דיגע ווייסע פערד פירנדיג די לעכטיגע בחורים וועלכע זענען אויסער זיך פון פרייד. "זיי האבן עס אזוי ליב געהאט! עס איז געווען אזויפיל פאן פאר זיי!" דערציילט מרת. לויפער פאר די "גאזעט" איבער וויאזוי די טייערע קינדער האבן הנאה געהאט פון אן אלטן זייט 35


אריינצוגלידערן אין די געווענליכע געזעלשאפט, אלזא, קומט זיך זיי אויך אביסלעלע "פאן"... דאס איז פון שטענדיג אן געווען דער מהלך המחשבה פון הרב ר' ליפא לויפער שיחי' ובני ביתו, די חשוב'ע אנפירער פון דעם המספיק אוו אראנארש קאונטי "עיקערס" ברודערהיים, וואס זיי זוכן מיט אלע כוחות וואס נאך זיי קענען טוהן צו דערפרייען און אויפלעבן די לעכטיגע נשמות און זיי געבן געשמאקע איבערלעבענישן, און דעריבער איז נישט קיין חידוש ווען עס

זומער איז דאך א צייט וואס די טייערע קינדער גייען כסדר ארויס אויף אויספלוגן און מעכטיגע "טריפס" וואו זיי האבן הנאה פון אלע ערליי אטראקציעס און פארקס וואו זיי שעפן זיך אן מיט פרישע כוחות צו קענען ווייטער שטייגן און וואקסן בתורה ויראת שמים, אויב קען א געווענליכע קינד געניסן פון א געשמאקע רייד, אוודאי און אוודאי קענען די טייערע קינדער מיט ספעציעלע געברויכן אויך הנאה האבן, ווייל ווי מיר אלע ווייסן, פראבירט מען דאך זיי

נייע געפאָרן וועלכע אַפּעקטירן ריזיקע פון אלצהיימערס און "דימענשע" קראַנקהייטן

קאַליפּאָרניע - אַ נאַרוואַס פאַרעפנטליכטע שטודיע צייגט אָן אויף דריי נייע הויפט לעבנסשטייגער (לייף-סטייל) געפאָרן וועלכע קענען אַפּעקטירן די ריזיקע פון "דימענשע" (פאַרגעסן) פאַר אַמעריקאַנער, אויסער עלטער: דאָס זיין צו פּעט, נישט זיין פיזיש אַקטיוו און דאָס נישט האָבן אַ הויך-שולע דיפּלאָמע. אויספאַרשער האָבן אַנטדעקט אַז אין די פאַרגאַנגענע צען יאָר האָט זיך גענצליך געטוישט די ריזיקע פאַקטאָרן פאַר "דימענשע" אין אַמעריקע. אין 11, זענען די הויפט געפאָרן געווען, נישט זיין אַקטיוו פיזיש, דעפּרעסיע און זייט 35

רויכערן. דאָס נישט מאַכן איבונגען איז נאָך אַלץ געווען איינע פון די דריי זאַכן, אָבער די איבעריגע זאַכן זענען ערזעצט געוואָרן מיט פעטקייט פאַר מיטל-יעריגע מענטשן און דאָס האָבן אַ נידעריגע עדיוקעישאַן שטאַפּל (אַז מען האָט נישט גראַדואירט פון הויך שולע). די שטודיע האָט אויך געפונען אַז די דריי הויפט פאַקטאָרן זענען נישט אייניג ביי יעדן, און איז אַנדערש ביי יעדע ראַסע אָדער עטנישע גרופּע. פעטקייט איז געווען די נומער איין פאַקטאָר ביי ווייסע, שוואַרצע און אַריגינאַלע אַמעריקאַנער. זייט 35



Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMASPIK
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> |

HAMASPIK HOMECARE - BRINGING HOMECARE HOME