המספיק
גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער
געזונטהייט און די אגענטור

MAY '23 • ISSUE NO. 211 • סיון, תשפ"ג

המספיק אנקעטע

האט איז זיך שוין אַמאָל צובראָכן אַ ביין?

אַ: ניין; **ב:** איין מאל; **ג:** מער פון איין מאל.

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

אין ציפערן

צובראָכענע ביינער

פראָצענט פון צובראָכענע ביינער פונעם יאָר 2020 אין אַמעריקאַנער עמערדזשענסי רומס

הענט	רוקן	פינגערס	אַלע אַנדערע ביינער
16.4%	15.2%	13.7%	54.7%

אינספיראציע

„אז די **מויל** וועט נישט רעדן
וועט די **קאפ** נישט ווייטוהן"

די סמעטענע

צום געזונט

02 **צען שעה פון פאסטן** קען העלפן **פאַרבעסערן בלוט שטאַפּלען** פאר **דייעביטיס-2 ליידענדע**

34 **ניו יאָרק פרעסביטעריען שפּיטאל** ברייטערט אויס **האַרץ טראַנספּלאַנט אָפּטיילונג**

34 **שפּיטעלער און אָרגאַנען** מוטשענען זיך מיטן **אַרויסשיקן פּאַציענטן**

המספיק

08 **ראמאפא טאון סופערווייזער** מר. **מייקל ספּעקט** באזוכט **המספיק אוו ראקלענד קאונטי**

36 **המספיק אוו אראנדזש** תלמידים לערנען איבער דעם **וויכטיגן ענין פון בשבילי נברא העולם**

פארשידענס

12 **"וויסדאם טוט" - קלוגשאַפּט ציין**

30 **גוף אין געזונט - סטראוק**

המספיק נייעס

הרה"ג ר' הערש לייב בערנשטיין שליט"א מו"ץ בקיט"ל ד'סאטמאר, **ביים כשר'ן דעם נייעם מקוה** פונעם **קאלאשיצער ביהמ"ד** אינעם **המספיק רעזארט** אין די קעטסקיל בערג

פראקטפולער מקוה, אויפן העכסטן **כשרות סטאנדארט אויפגעבויעט געווארן** מיט גרויס מיה און אייפער **אין רעקארד צייט** און איז גרייט געווארן צו דינען פאר אלע וואס באטייליגן זיך אין דער **המספיק רעזארט** ובפרט אין **שבתים און ימים טובים**

זייט 04 >>

המספיק נייעס

שבת המספיק מיט ארום **צוויי טויזענט משתתפים** וועלכע האבן **זוכה געווען** מיטצוהאלטן **צוויי גאר דערהויבענע טעג**

זייט 06 >>

געזונטהייט נייעס

ציייכענס פון פאַרקינסאָנ'ס דיזיז קען **באמערקט ווערן** אזוי פרי ווי **זעקס יאר פארן דיאַגנאז**

זייט 16 >>

געזונטהייט נייעס

אויפדעקונג: זיך אויפוועקן אַפּט ביינאַכט איז רעזולטאַט פונעם מח צו **פאַרבעסערן דעם זכרון**

זייט 02 >>

גייענדיג צום דרוק

דאָקטוירים האָבן געזאָגט אַז פילע שולעס פאַרמאָגן נישט קיין "אינהעילערס" פאר סטודענטן וואָסליידן פון אַסטמאַ, וואָס קיין זיי ראַטעווען דאָס לעבן, צוליב זאָרג אַז זיי וועלן אָנגעקלאָגט ווערן פאַר "מיסיוז", טראָצדעם וואָס עס זענען דאָ שטרענגע געזעצן קעגן אָנקלאָגן די שולס.

די יו-עס-די-עי האָט פאָרגעשלאָגן אַז מען זאָל רעדוצירן די סכום פון ניקאָטין פון ציגאַרעטלעך צו אַ מינימאַלע שטאַפּל, וואָס וועט האָפנטליך העלפן פאַר רייכערער גרינגער אויפצוגעבן דעם אומגעזונטן געוואוינהייט. אַ שטודיע האָט געוויזן אַז די וועלכע האָבן גערייכערט ציגאַרעטלעך מיט 95 פּראָצענט וויניגער ניקאָטין האָבן אַסאַך גרינגער אויפגעהערט רייכערן.

אַ שטודיע האָט געצייגט אַז פאַציענטן וועלכע ערהוילן זיך פון אַ האַרץ אַטאַקע האָבן אַ פיל גרעסערע שאַנס זיך בעסער צו ערהוילן אויב מען האָט אַ גוטע שלום בית... ביי די וועלכע די שלום בית איז נישט געווען אַזוי איי איי איי, האָבן געהאַט אַ פופציג פּראָצענטיגע שאַנס פון ווידער ליידן פון האַרץ פּראָבלעמען.

אַ נייע אַנקעטע האָט געוויזן אַז איבערלאָזן איבערגעבליבענע מעדיצינען וואָס מען דאַרף שוין נישט אינדערהיים מיט קליינע קינדער איז אַ גרויס סכנה, וויבאַלד אַ קליין קינד קען דאָס בטעות איינעמען און איינשטעלן זיין לעבן אין געפאַר ר"ל, און דעריבער זאָל מען עס ענדערש אַרויסוואַרפן.

אַ פרישע שטודיע ציגט אַז מענטשן וואָס לעבן איינזאַם שטייען אויס אַ פיל העכערע שאַנס צו באַקומען "קארדיאַוועסקיולער דיזיז" וואָס איז האַרץ קראַנקהייטן און סטראָוקס וואָס קען פירן צו פריצייטיגע טויט.

די "פוד ענד דראָג אַדמיניסטראַציע האָט געמאָלדן אַז מען זאָל זיין געוואָרנט איבער פאַלשע "אָווער-די-קאַונטער" פלו מעדיצינען וואָס פאַרשפּרעכן אויסצוהיילן דעם קרענק, וואָס פילע פון זיי קענען גאָר זיין שעדליך צום געזונט.

דריי פאַברעכער אין טעקסאַס זענען אָנגעקלאָגט געוואָרן אין באַשווינדלען מעדיקעיר מיט איבער הונדערט מיליאָן דאָלאַר, נאָכדעם וואָס זיי האָבן אַריינגעגעבן אָנגעבליכע גענעטישע טעסטן וואָס זיי האָבן קיינמאָל נישט דורכגעפירט.

אַ פרישע שטודיע האָט געוויזן אַז מענטשן מיט אַ בלוט-דרוק שטאַפּל העכער 160/100 זאלן שטיין ווייט פון טרינקען קאַווע וויבאַלד עס געבט זיי אַ דאָפּלטע שאַנס צו שטאַרבן פון אַ האַרץ אַטאַקע אָדער אַנדערע האַרץ קראַנקהייטן.

פרישע אויפדעקונג: זיך אויפוועקן אָפּט ביינאַכט מיינט אַז דער מח טוט פאַרבעסערן דעם זכרון

קאָפּענהאַגען. – אַ נייע שטודיע וואָס איז דורכגעפירט געוואָרן אינעם יוניווערסיטי אָוו קאָפּענהאַגען שלאָגט פאָר אַז ווען מען וועקט זיך אויף פאַר אַ קורצע צייט אינמיטן שלאָף, מיינט דאָס אַז מען איז גאָר בעסער געשלאָפן, און קומט וויבאַלד דער מח טוט אין די צייט פאַרבעסערן די זכרון איבער וואָס עס האָט זיך אָפּגעשפּילט מיטן מענטש דעם פריעדיגן טאָג. דאָס איז פאַרקערט ווי מען האָט פאַרשטאַנען ביז היינט, אַז קורצע אויפוואַכונגען איז אַ צייכן אַז מען שלאָפט זיך נישט געהעריג אויס.

די אויספאָרשונג וואָס איז דורכגעפירט געוואָרן אויף מייז צייגט, אַז דער סטרעס טראנסמיטער "נאראדרענעלין" (noradrenaline) וועקט אויף דעם מח אַסאַך מאָל אינמיטן די נאַכט, און עס איז פאַרבינדן מיטן טייל פונעם מח וואָס פאַרבעסערט דעם זכרון. אין פאַקט האָבן זיי אויסגעפונען, אַז ווי מער דער מח האָט זיך אויפגעוועקט, אַלס בעסער איז די זכרון געווען.

די אַנטדעקונג האָט געגעבן פאַר די פאָרשער אַ פרישע ליכט איבער וואָס עס שפּילט זיך אָפּ אינעם מח בשעת'ן שלאָפן, און וועט זייער מעגליך העלפן טרעפן פרישע רפואות פאר די וועלכע ליידן פון שלאָפלאָזיגקייט.

ביז היינט האָבן פאָרשער געהאַלטן אַז נאראדרענעלין – וואָס איז אַ הארמאן וואָס פאַרמערט זיך בשעת מען איז אונטער דרוק אָבער העלפט אויך צו זיין מער געצילט – איז גענצליך אומאַקטיוו דורכאויס די צייט וואָס מען שלאָפט, און דעריבער זענען די פאָרשער געווען איבערראַשט צו זעהן הויכע שטאַפּלען פונעם הארמאן ביי די מייז ווען זיי זענען געווען אַנטשלאָפן.

די שטאַפּלען פונעם הארמאן האָבן זיך געהויבן און זענען געפאַלן יעדע דרייסיג סקונדעס דורכאויס די צייט פון "נאָן-רעפּיד איי מאוומענט" (ווען די אויגן רוקן זיך נישט שנעל פון איין זייט צום צווייטן, ווען מען חלומ'ט נישט). יעדעס מאָל די הארמאן איז געשטיגן האָט זיך דער מח עטוואָס ערוועקט, טראָץ דעם וואָס פינדרויסן זעט זיך עס נישט אָן. אָבער ווי לענגער עס האַלט אָן, איז מעגליך אַז מען וועט שפירן אַז מען האָט זיך אויפגעוועקט.

די פאָרשער האָבן באַמערקט אַז ווי לענגער די צייט וואָס מען האָט זיך אויפגעוועקט האָט געדויערט, אַלס בעסער איז דער זכרון פונעם נעכטיגן טאָג געווען, וואָס אין אַנדערע ווערטער מיינט דאָס אַז טראָצדעם וואָס אַ שלאָפלאָזע נאַכט איז אודאי נישט גוט, זענען אָבער די קליינע אויפוואַכונגען גאָר אַ מעלה און מיינט אַז מען האָט זיך יאָ גוט אויסגעשלאָפן.

דער קאפענהאגען אוניווערזיטעט וואו פארשער האבן אנטדעקט אז זיך אויפוועקן במשך די נאכט איז א גוטע זאך, ווייל עס מיינט אז דער מח פארבעסערט דעם זכרון

צען שעה פון פאסטן צייט-אָפּשניט קען העלפן פאַרבעסערן בלוט שטאַפּלען פאר דייעביטיס-2 ליידענדע

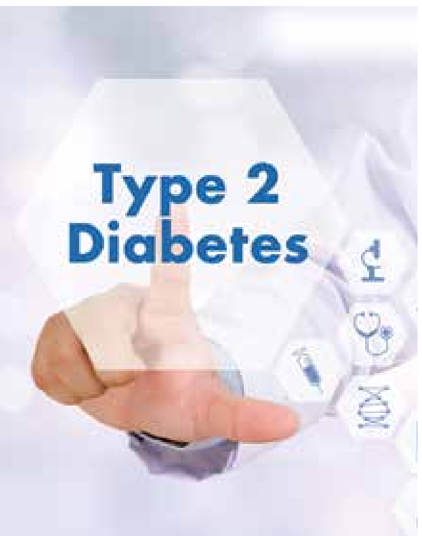
אַמסטערדאַם – שוין עטליכע יאָר וואָס ווויסנשאַפטלער שטודירן די בענעפיטן פון צייטווייליגע פאסטן צייט אָפּשניטן, דאָס הייסט נישט עסן יעדן טאָג פאר צען ביז פערצן שעה, וואָס איז זייער מעגליך אַז עס העלפט שטאַרק אַרויס פארן געזונט. שטודיעס האָבן געוויזן אַז "אינטערמידיעט פעסטינג" ברענגט שטאַרקע געזונטהייט בענעפיטן, אַריינגערעכנט דאָס פאַרבעסערן בלוט גלוקאוז און פאַרלירן וואג.

יעצט זענען די פאָרשער אויפגעקומען אַז איינע פון די גרופּעס וועלכע וועלן דאָס מערסטע בענעפעטירן פון אינטערמידיעט פעסטינג זענען דייעביטיס-2 ליידענדע, וויבאַלד דאָס רעדוצירן דאָס בלוט-צוקער און פאַרלירן וואג קען העלפן רעדוצירן די ריזיקע פון אַנטוויקלען קאָמפּליקאַציעס.

די פאָרשער האָבן לעצטנס דורכגעפירט אַ שטודיע מיט פערצן איבערוואָגיגע דייעביטיס טייפ 2 ליידענדע אין די נעדערלאנדס (האָלאַנד ווי מען רופט עס אין אַמעריקע) און ס'האט האָט געוויזן אַז ווען די באַטייליגטע האָבן נישט געגעסן פאר אַ צייט אָפּשניט פון פערצן שטונדן יעדן טאָג, עסנדיג בלויז אין די איבריגע צען שעה'ן, האָט עס פיל פאַרבעסערט זייערע צוקער שטאַפּלען.

טייפּ-2 דיאביטיס איז ווען די צעלן אינעם קערפער קענען נישט פּראָצעסירן קיין אינסולין, און דעריבער קען די צוקער, אָדער בעסער געזאָגט די "גלוקאז" נישט איינגעזאַפּט ווערן אין די צעלן און עס פאַרוואַנדלען אין ענערגיע. אויב ווערט אָנגעזאַמלט הויכע שטאַפּלען פון צוקער אין די בלוט קען עס גורם זיין צו פילע קאָמפּליקאַציעס, אַריינגערעכנט האַרץ קראַנקהייטן און שאָדן צו די נערוון, אויב באַהאַנדלט מען עס נישט באַצייטנס.

די פאָרשער האַלטן אַז דער באַשעפער האָט אַזוי באַשאַפן אונזערע קערפּערס אַז מען זאָל יעדן טאָג פאַרמאָגן אַ צייט אָפּשניט ווען מען עסט נישט, געווענליך אין די נאַכט שעה'ן ווען מען שלאָפט, און דאָס געבט צייט פארן מאָגן זיך אויסצולייידיגן און זיך אָפּרוען. אין די היינטיגע מאָדערנע וועלט, ווען מענטשן שלאָפן וויניגער און עסן איז דאָ צו באַקומען בשפע, עסן מענטשן רוב שעה'ן פון טאָג, און דאָס איז גורם אַז דער קאָמפּליצירטער מאַשין וואָס רופט זיך "מענטשליכע קערפּער" זאָל זיך פשוט צוברעכן, און ברעכט אויס ביי יעדע מענטש אַנדערש, און דעריבער ליידט מען פון אַזויפיל קראַנקהייטן.



פאסטן יעדן טאג פאר א צען שעה פון די 24 ברענגט גרויסע געזונט בענעפיטן, ספעציעל פאר מענטשן וועלכע ליידן אויף טייפ 2 דייעביטיס

המספיק נייעס

יגעתי ומצאתי תאמין:

איבערמענטשליכע הצלחה ווען קינד מיט ספעציעלע געברויכן **באקומט א מכובד'דיגע פאסטן** אין ספעשל עדיוקעישאן, **קעגן אלע ערווארטונגען**

יארן פון פלאג און הארעוואניע טראגן געוואונשענע רעזולטאטן ווען די ארבעט ברענגט פירות אין פארם פון א שיינע שטעלע פאר'ן געוועזענעם קינד

אין דבר העומד בפני הרצון! אזוי זאגט די וועלט, און ווי דער געדאנק ווערט דערמאנט אין זוהר הק׳, אין די ווערטער: כל מלין דעלמא לא תליין אלא ברעותא. אבער אפגעזעהן דער מקור דערפון, ליגט דערין גאר אסאך אמת.

און אונזער געשיכטע וואס מיר ברענגען אייך היינט, איז א קלאסישער דוגמא פון אט דעם אמת. פון דעם מציאות אז ווען מענטשן לייגן זיך אריין אין ענין מיט דעם גאנצן רצון און מען געבט עס אלע מעגליכקייטן וואס איז נאר מעגליך, קען מען אנקומען גאר ווייט. טראץ וואס ביים אנהייב זעהט עס אויס ווי אוממעגליך. און ווי אמת איז דאס ווען די רעדע איז פון טריי קאונטי קעיר, ביי וועמען דאס ווארט אוממעגליך, עקזיסטירט נישט, און פון רצון איז פארהאן אן אומענדליכער זאפאס.

★

אונזער היינטיגער געשיכטע ברענגט אבער נאך פיל א גרעסערער פארגעניגען, סיי ביים זעהן די רעזולטאטן און סיי ביים עס איבערדערציילן, און דאס איז דערפאר וואס אין די געשיכטע קען מען זעהן אביסל די יסודות אויף וועלכע טריי קאונטי קעיר איז אוועק געשטעלט. ווייל אונזער געשיכטע הייבט זיך אן נאך איידער טריי קאונטי איז באשאפן געווארן.

מיט יארן צוריק, נאך איידער עס איז געווען אזא אגענטור ווי טריי קאונטי, פלעגן מענטשן באקומען די סערוויסעס דירעקט דורך המספיק און פילע אנדערע אזעלכע ארגאניזאציעס און קערפערשאפטן. מיט די יארן אבער האט די סטעיט געטוישט דעם גאנצן מהלך און מבטל געווען דעם אלטן סיסטעם.

אנשטאט זענען צושטאנד געקומען געציילטע קערפערשאפטן וועלכע שטעלן צו די סערוויסעס, אדער טוען זיי רעקאמענדירן דורך וועלכע אגענטור איז די בעסטע פאר דעם ספעציפישן קינד צו באקומען זייערע סערוויסעס.

אין דעם נייעם סיסטעם איז צושטאנד געקומען טריי קאונטי קעיר, און די מענטשן וועלכע פלעגן ארבעטן אונטער המספיק אויף דעם פאסטן, זענען אריבערגעגאנגען צו טריי קאונטי קעיר און באקומען דעם נייעם שטעלע פון קעיר מענעדזשער. וואס מיינט אז זיי דארפן מענעדזשן די קעיר פון זייערע קליענטן, דורך רעקאמענדירן וואס איז גוט פאר זיי, און אויך, ווען עס פעלט אויס, זיי העלפן עס באקומען.

און דא קומען מיר צוריק צו אונזער געשיכטע, וועלכע הייבט זיך אן מיט ארום פופצן יאר צוריק. איינע פון אונזערע קעיר מענעדזשערס, וועלכע איז נאך דעמאלס געווען אונטער המספיק און האט נישט פארמאגט דעם טיטל קעיר מענעדזשער, ווייל עס איז נאכנישט געווען אזא זאך; האט באקומען א נייעם קליענט. א היימישע מיידל פון א חסיד׳ישע שטוב.

דאס קינד איז געווען פון די יונגסטע פון א גרויסע שטוב מיט קינדער, און זי איז געווארן דיאגנאזירט מיט א געוויסע לייכטע דיסעביליטי. די דאזיגע דיסעביליטי איז נישט איינס וואס מען זעהט אן פון דרויסן, און מען קען נאך אלץ גאנץ כמעשה׳דיג פונקציאנירן מיט דעם. פארט אבער איז עס א שטער פאר׳ן מענטש און קען אים אפהאלטן פון שטייגן און בליען אין פילע שטחים אין לעבן. און אזוי האט טאקע פאסירט דא.

אממערסטנס האט זיך עס ארויסגעוויזן אין דעם ׳סאשעל׳ לעבן. וואס דארט האט דאס מיידל געהאט ערנסטע פראבלעמען, און עס האט איר אויך געמאכט ערנסטע פראבלעמען אין סקול ווי זי האט געלערנט, ווייל זיי האבן בכלל נישט פארשטאנען צו איר, טראץ וואס עס איז געווען א מוסד פאר ספעציעלע קינדער.

ווי נאר אונזער קעיר מענעדזשער האט איבערגענומען דעם קעיס האט זי פערזענליך ארויסגענומען דעם קינד פון יענעם מוסד און איר אריינגעשטעלט אין אן אנדערן, און שפעטער ווידער געטוישט צו א דריטן, ביז זי איז געווען צופרידן אז דאס קינד געפונט זיך אין אן אטמאספערע וואס וועט איר העלפן שטייגן און בליען.

אויך די מאמע האט גענומען דא גאר א געזונטן צוגאנג צום קינד, זיכער מאכנדיג אז איר קינד וועט נישט זיין קיין ׳נעבעך׳. און זי האט עס געזאגט פאר׳ן קינד אויך. צו דעם האבן די עלטערן נישט געשפארט קיין מיה און געלט צו טון זייער טייל אין העלפן דאס קינד אויסשטייגן.

פילע טויזנטער דאלארן האבן די עלטערן אויסגעגעבן צושטעלנדיג פאר׳ן קינד יעדע סארט הילף וואס איז נאר געווען מעגליך. פון פערזענליכע באגלייטערינס ביז שיעורים און קורסעס אין מוזיק און אין שרייבן. און אין יעדע אנדערע נושא וואס איז נאר מעגליך געווען.

די מאמע האט פערזענליך זיך אריינגעלייגט, און מיט די הילף פון אונזער קעיר מענעדזשער האט זי ב״ה מצליח געווען, אז אין יעדע זאך אין סקול און אין אנדערע צייטן אין לעבן, זאל דאס קינד זיין א געהעריגער טייל פונעם לעבן און פון די געזעלשאפט. די מאמע האט אריינגלייגט (און לייגט נאך אלץ אריין) כוחות אן א שיעור.

★

נאכ׳ן ענדיגן די ׳עלעמענטערי׳ קלאסן פון שולע, האט זי דערגרייכט די יארן פון הויך-שולע. און די קעיר מענעדזשער, אינאיינעם מיט די מאמע, האבן באשלאסן אז יעצט איז געקומען די צייט פאר דאס מיידל צו גיין אין א געוועזליכע שולע דוקא. נישט קיין מוסד פאר ספעציעלע קינדער. די קעיר מענעדזשער האט זיך אריינגעלייגט אין דעם נושא מיט די גאנצע קאפ, מח און נשמה. און אוודאי מיט פיל פיל הארץ, און נאך אסאך שווערע ארבעט איז דאס קינד אנגעקומען אין געהעריגע, חסיד׳ישע היי-סקול אין בארא פארק, וואו זי האט פארברענגט די קומענדיגע פיר יאר, אין צוגאב צו צוויי זומערס וואס זי האט פארברענגט אין א געוועגליכע זומער קעמפ פאר מיידלעך פון אירע יארן, ארבעטנדיג דארט אין דעם קענטין.

דאס איז געווען גאר א געוואלדיגער באשלוס און אן אויסטערלישע הצלחה, ווייל מען האט געקענט באשיינפערליך זעהן די הצלחה, ווי דאס קינד איז געוואקסן און געשטיגן פון יאר צו יאר, און אפילו מחודש לחודש.

נאכ׳ן ענדיגן הויך-שולע מיט סוקסעס, האט זי ממשיך געווען צו לערנען און שטייגן, באקומענדיג א ספעציעלע סערטיפיקעט אין ספעשל עדיוקעישן, און יעצט באקומענדיג א גאר געלונגענע שטעלע אין דעם פעלד, ארבעטנדיג אין היימישע מוסדות מיט קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, וואו זי לערנט מיט זיי פריוואט און טוט א וואונדערבארע ארבעט.

זי געבט זיך אוועק פאר אירע תלמידות מיט א געוואלדיגע געטריישאפט און אירע תלמידות האבן איר גאר שטארק ליב, טאקע ווייל זיי שפירן אז זי ״כאפט עס״. זי פארשטייט זיי, ווייל זי קומט אויך פון דארט, און דערפאר טאקע איז זי די בעסטע קאנדידאט פאר דעם פאסטן. דאס איז עפעס וואס מען קען נישט אנשטעלן. זי פארשטייט באמת און די תלמידות שפירן עס. א הארץ שפירט א הארץ.

ווי די קעיר מענעדזשער דערציילט, איז די געשיכטע פאקטיש נאכנישט פארטיג. עס האלט זיך נאך אינמיטן אנטוויקלען. ווייל טראץ די געוואלדיגע הצלחות ביז היינט, דארף זי נאך הילף מיט אירע סאושעל פראבלעמען, וועלכע זי באקומט טאקע און אויך דארט מאכט זי פארשריט, צוביסלעך, איין שריט אויף אמאל.

די מאמע, מיט די הילף פון אונזער קעיר מענעדזשער, זענען דא די גאנצע וועג. זיי האבן איר באגלייט ביז היינט און זענען ממשיך איר צו באגלייטן ווייטער. ״מיר וועלן נישט ענדיגן ביז מיר וועלן זעהן פולשטענדיגע נחת פון איר״. און פונקט ווי מיר זענען אנגעקומען ביז אהער, וועלן מיר אנקומען ווייטער אויך. בעזרת ה׳. ★

Tri · County Care

המספיק נייעס

מקוה ישראל ה׳ מושיעו בעת צרה

מקוה טהרה אינעם קאלאשיצ׳ער שטיבל פראכטפול פארענדיגט לכבוד דעם יום טוב פסח

המספיק רעזארט, ראק היל ניו יארק — מיט עטליכע מאנאטן צוריק האבן מיר געברענגט דא א באריכט איבער דעם גרויסארטיגן מעמד יציקת הבורות פאר די נייע מקוה אינעם קאלאשיצ׳ער שטיבל, וועלכע בויעט זיך ברוב פאר והדר אויף דעם קאמפוס פון דעם המספיק רעזארט, אינעם הערליכן פאנאראמישן שטעטעלע, ראק היל ניו יארק, אין די לופטיגע קעטסקיל בערג אין סאליוועוען קאונטי.

דער המספיק רעזארט איז, ווי באקאנט, נאך א רינגעלע אין דעם קייט פון אקטיוויטעטן פון די המספיק אימפעריע, וועלכע האט געמאכט א וועלטס איבערקערעניש אין דעם פעלד פון הילף פאר פאמיליעס מיט ספעציעלע קינדערלעך; און במקום וואס אמאל איז דאס געווען א בושה און מען האט עס פרובירט צו באהאלטן, און אזוי ארום האבן די קינדערלעך נישט באקומען די נויטיגע הילף — אדער בעסער געזאגט, כמעט קיין שום הילף — אבער אדאנק המספיק האט זיך דער גאנצער מציאות געטוישט און די קינדערלעך זענען היינט א געהעריגער חלק פון לעבן און באקומען די הילף וואס זיי דארפן.

איינס פון די פארמען פון הילף וואס המספיק שטעלט צו, איז דער המספיק רעזארט. דער רעזארט דינט אלס זומער קעמפ אין די הייסע זומער וואכן וואס אלע קינדער פון געוועגליכע מוסדות פארן ארויס אויף די בערג, און אויף דעם ארט טוט המספיק ערמעגליכן אויך פאר די ספעציעלע קינדער צו קענען הנאה האבן פון די טבע און פארברענגען געשמאק אזוי ווי אלע אנדערע קינדערלעך. בשעת דער ריזארט קעמפ דינט פאר די אפסטעיט (מאנסי — סקווער — קרית יואל וכדומה) קינדער, טוט המספיק קינגס אפערירן אן עקסטערע נאבעלע קעמפ פאר די שטאטישע קינדער.

אויך במשך פונעם יאר דינט דאס ארט ארויסצוהעלפן די קינדערלעך און זייערע פאמיליעס, בעיקר דורך די הערליכע שבתים וועלכע ווערן דארט אפגעראכטן, צו פאר די קינדערלעך אליינס מיט זייערע ארויסהעלפער, צו פאר די איינגעשטעלטע וועלכע העלפן זיי דורכאויס דעם יאר.

דורך דעם איז דער המספיק רעזארט געווארן א מקום וואס איז שוקק חיים אין רוב שבתים און ימים טובים פונעם יאר. כמעט יעדע וואך פארברענגען אויף דעם ארט היימישע, חסיד׳ישע, ערליכע אידן, און פראווען דארט זייערע שבתים, וואו זיי ווערן נתעלה דורך דעם שבת קודש אין זייער עבודת השם.

אבער פאר א חסיד׳ישער איד צו קענען פראווען א שבת וואו עס באדארף צו זיין, פעלט אויס צו דעם א מקוה טהרה, און טאקע ווי די בעל המכשיר פון די מקווה הרה״ג ר׳ הערש לייב בערנשטיין שליט״א מרבני הוועד הכשרות

דער הערליכע חדר הלבשה אינעם נייעם מקוה אינעם קאלאשיצ׳ער שטיבל

ד׳קרית יואל, האט געזאגט ביים מעמד יציקת הבורות, אז טראץ וואס מיר נוצן דאך דעם מקוה בעיקר פאר תוספת טהרה, וואלט מען דאך אפשר געקענט טראכטן אז דער מקוה מוז נישט האבן ממש אלע הידורים, ווייל נאך אלעם איז עס דאך נישט קיין טבילה דאורייתא, האט אבער דער חשוב׳ער רב ערקלערט אז עס איז פונקט פארקערט.

טאקע ווייל מען נוצט עס בעיקר פאר תוספת טהרה, טאקע ווייל מען איז נישט מחויב אין דעם טבילה מן הדין, נאר מען טוט עס לפנים משורת הדין, טאקע דערפאר איז וויכטיג אז עס זאל זיין וואס מער מהודר, ווייל ווי מער הידורים און חומרות מען לייגט אריין אין דעם מקוה, אלס מער תוספת טהרה ברענגט עס. אלס מער לייגט עס צו צום ריינקייט און דערהויבנקייט, צו עבודת ה׳ און חסידות, און דערפאר האט מען אוועק געשטעלט די מקוה.

אבער די מקוה איז נאר איין טייל פון דעם קאלאשיצ׳ער שטיבל, וואס איז געבויעט געווארען לעילוי נשמת הרה״ק ר׳ חנה הלברשטאם מ׳קאלאשיץ זי״ע הי״ד, מיט א פרעכטיגער אוצר הספרים דערינען, אז די וואס געפונען זיך דארט אויפן ארט זאלן קענען לערנען און שטייגן אין תורה.

אויך האט מען געלאזט ספעציעל אפשרייבן א מהודר׳דיגער ספר תורה, וועלכעס מען האט אריינגעגעבן דארט אינעם שטיבל ברוב פאר והדר, להיות לפני ה׳ תמיד, אז מען זאל קענען זיך דערהייבן אין עבודה, צו קענען לייענען ביים דאווענען אין די ימי הקריאה, אזוי אז די חלק התפילה זאל אויך זיין בשלימות. און יעצט קומט צו דער דריטער רינגעלע, אינעם קייט, דער חלק הטהרה, וועלכע איז יעצט נשלם געווארן.

ווי מיר האבן דערמאנט דא אינעם המספיק גאזעט, ווען מיר האבן באשריבן דעם מעמד יציקת הבורות, איז געווען דער פלאן אז דער מקוה זאל זיין פארטיג צום קומענדיגן זומער; אז

כותלי המקוה יוכיחו - דער זה קלי ואנוהו שרייעט אראפ פון די ווענט, די פראכטפולטע טיילס און די מאיעסטעטישע קאלירן געבן א גאר געשמאקע געפיהל פאר די וואס קומען מוסיף טהרה זיין

די אידן וועלכע וועלן פארברענגען דארט אויפן פלאץ אין דעם קעמפ, זאלן איר קענען נוצן.

אצינד קענען מיר דערציילן מיט א געוואלדיגע פרייד, אז נישט נאר איז עס פארטיג געווארן לויטן פלאן, אויפן זומער, נאר נאך פריער ווי דער פלאן האט געלויטעט. עס איז שוין פארטיג יעצט, צום בעפארשטייענדן יום טוב פסח.

*

און עס איז כדאי ארויסצושרייבן, אז דאס איז בכלל נישט געווען קיין פשוט׳ע ארבעט דאס בויען און אויסגראבן דעם מקוה. עס איז געווען א בחינה פון מפרק הרים ומשבר סלעים. ווען מען האט אנגעהויבן גראבן דעם לאך צו קענען גיסן דעם בור, האט מען זיך אנגעשטויסן אין דעם קרקע עולם, וועלכע איז א סלע איתנים, אין וועלכען מען קען נישט סתם אזוי אריינגראבן.

אין געוועגליכע פעלער ברענגט מען פאר דעם א ספעציעלער טראקטאר וועלכער פארמאגט א ריזיגער בארער (דריל בלע״ז), און אזוי גראבט מען אריין אין דעם פעלזן. דא אבער איז דאס נישט שייך געווען ווייל מען האט געבויעט דעם מקוה אין דעם אונטערשטן שטאק פון אן עקזיסטירנדער געביידע. און אין אזא בנין קען מען נישט אריינברענגען א ריזיגן טראקטאר.

דערפאר איז געבליבן נאר איין אפציע, עס צו טון מיט די הענט. פילע ארבייטער זענען געשטאנען מיט קלענערע מאשינען און מיט העמער און העק, און אויסגעהאקט דעם שטיין, איין שטיינדל אויף אמאל, שטיקל נאך שטיקל, ביז מען האט אויסגעהאקט דעם גאנצן בור, און די גאנצע ארבייט איז מייסטערהאפטיקט אנגעפירט געווארן דורוך דעם חשובע קאנטראקטער ר׳ משה ברויער הי״ו.

דאס אליינס טוט פיל פארגרעסערן די שמחה, ווייל די מצוה איז אנגעקומען שווערער, עס האט געפאדערט פיל מער ארבעט, און אויטאמאטיש, פיל מער געלט. און יעדע מצוה וואס קומט מער עמל ויגיעה, קומט מיט פיל מער שמחה און פרייד, ווען מען דערגרייכט עס. און דערפאר טאקע איז עס יעצט א טאפלטע שמחה אז מען האלט ביי די פריידיגע מאמענט פון באנייען דעם מקוה טהרה, מיט וואס דער קאלאשיצ׳ער שטיבל ווערט פולשטענדיג ערגענצט, פאר תורה, עבודה און דרכי החסידות.

אויף דעם נייעם מקוה קען מען זאגן בפה מלא וואס רבינו הקדוש שרייבט אין פרקי אבות: כל שהיא תפארת לעושיה ותפארת לו מן האדם. די מקוה איז פראכטפול ביז גאר. ווי אלעס וואס ווערט געטון אין המספיק איז אויך דער מקוה געבויעט געווארן מיט פיל מחשבה און געפיהל.

אנגעהויבן פון די הויכע קוואליטעט פון יעדע זאך, פון די באלייכטונג אויפן דאך ביז די טיילס אויפן פלאור און אלעס אינצווישן. און שוין אפגערעדט ווי דער קאליר פון יעדע זאך, און וויאזוי די באלייכטונג זאל געמאכט ווערן, איז גענומען געווארן אין באטראכט, אז אלעס זאל מאכן דעם גאנצן באזוך דארט א געשמאקער ערפארונג.

אזוי אויך פארמאגט דער בור צוויי פאר שטיגן, מען זאל קענען גיין אריין און ארויס אין די זעלבע צייט און נישט שטערן איינער דעם אנדערן. די הערליכע און באקוועמע שויערס זענען אויך געמאכט געווארן מיט די בעסטע קוואליטעט סחורה. באמת א פראכט פאר המספיק און א פראכט פאר די וואס וועלן נוצן די מקוה.

*

וכאן המקום להזכיר, אז בעצם איז דאס נאר דער אנהייב פון די ארבעט, ווייל מען בויעט אצינד נאך א ריזן בנין אינעם רעזארט, וואס וועט פארמאגן בעז״ה איבער פופציג טויזענט קוואדראט פיס, און וועט ענטהאלטן א ריזן בית המדרש און עטליכע קלענערע זאלן, פאר שיעורים און אקטיוויטעטן פאר די טייערע קינדערלעך.

און דאס גרויסע בית המדרש פעלט אויס פאר דעם מקום ווייל כרגע, ווען אימער עס איז דא א שבת מיט א גרויסן ציבור אויפן ארט, מוז מען דאווענען אינעם חדר האוכל, וואס איז דער איינציגסטער זאל אויפן ארט גענוג גרויס אריינצונעמען דעם גאנצן ציבור, און דערפאר בויעט מען דעם גרויסן בית המדרש

זייט 05 »

Hamaspik Gazette

© May '23 All Rights Reserved
Published Monthly by NYSHA, Inc.
Distributed free USPS Presorted Non-profit Mail
Postmaster: Return service requested

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

המספיק נייעס

המספיק פאמיליעס האבן א ריכטיגן "שמחת יום טוב" אדאנק די גאר רייכע חול המועד פראגראמען פארגאנגענעם יו"ט פסח

"ראקלענד קאונטי פארברענג צענטער" אנגעפילט מיט ריידס, שפילערייען, אקטיוויטעטן און אונטערהאלטונג פאר די טויזנטער קינדער און ערוואקסענע מיט ספעציעלע געברויכן פון איבער גאנץ מאנסי

פונקט ווי יעדן חול המועד, האבן אלע "המספיק" צענטערן אויך היי יאר חול המועד פסח אפגעראכטן גאר רייכע און געשמאקן פראגראמען פאר די טויזנטער פאמיליעס פון די קינדער מיט ספעציעלע געברויכן וואו זיי האבן געקענט קומען און פארברענגען פאר לאנגע שעה'ן פון פארגעניגן און הנאה, און האבן א ריכטיגער שמחת יום טוב, נאכדערצו אז דער וועטער אינדרויסן האט גאר גוט מיטגעשפילט ברוך ה', און די קינדערלעך האבן גאר שטארק געקענט הנאה האבן.

אין אזא יום טוב ווי פסח, ווען מ'דאנקט דעם אייבערשטן אויף די גרויסע ניסים פון "יציאת מצרים" ארויסגייענדיג מעבדות לחרות, האט המספיק געגעבן עטוואס צו שפירן פאר אירע טויזנטער פאמיליעס עטוואס א שפור פון חירות פון זייער מצרים, ווען די קינדערלעך און זייערע עלטערן האבן געהאט דעם געלעגנהייט אביסל צו פארגעסן פון די טאג טעגליכע שוועריגקייטן און געניסן פון פילע שעות פון געשמאק און פארגעניגן אינאיינעם מיט זייערע משפחות.

"המספיק און קינגס" האט אפגעדינגען דעם ריזיגן "אמעריקען דרים" פּאַרק אין ניו דשערזי פאר איין פולער טאג, און אן א שיעור משפחות, האבן זיך באטייליגט און גענאסן פון די פילצאליגע ריידס און אנדערע גאר אינטערעסאנטע אקטיוויטעטן, אונטערהאלטונגען און פראגראמען וועלכע זענען אפגעראכטן געווארן אויפ'ן ארט, אינאיינעם מיט א געשמאקע שירה וזמרה דורך א רייע פון בעלי מנגנים וועלכע האבן דערפרייט די הערצער פון די טויזנטער באטייליגטע.

★

אין "המספיק און אראנדש" איז מען אויפגעקומען מיט א געניאלן איינפאל, אנשטאט צו ברענגען דעם ציבור צו א ספעציפישן פלאץ, האט מען בעפאר פסח אויסגעטיילט פאר אלע פאמיליעס א ספעציעלן "פאספארט" אין פארעם פון א 'דעביט קארטל' מיט וועלכע מ'האט געקענט גיין צו סיי וועלכער ארט מ'האט נאר געוואלט, פּאַרקס, טור-גארטנס, מוזעאומס אדער געשעפטן – איבעראל האט מען באקומען אומזינסטע איינטריט, אזוי ארום איז אויסגעקומען אז כמעט יעדע פארק אדער אונטערהאלטונג צענטער איז בעצם געווען א "המספיק" אויספלוג וואו די משפחות האבן גאר שטארק הנאה געהאט.

★

אין "המספיק און ראקלענד" האט מען אפגעדינגען א גיגאנטישן שטח ביי דעם ריזיגן "קאמיונטי צענטער" אין הילברוין, ניו יארק אויף צוויי טעג, זונטאג און מאנטאג. זונטאג איז געווען געווידמעט פאר די פאמיליעס מיט קינדער מיט אינטעלעקטועלע אדער דעוועלאפמענטל באגרעניצונגען, און דער צווייטער טאג, מאנטאג איז געווען פאר די משפחות וואס זייערע קינדער געניסן פון דעם "קאמפארט העלט" פראגראם.

דער צענטער פארמאגט עטליכע אפטיילונגען וואו מ'האט געקענט אפרעכטן א רייע פון גאר אינטערעסאנטע אקטיוויטעטן פאר די באטייליגטע, א ריזיגער 'אינדאָר' דשים מיט אסאך פלאץ, און אזוי אויך ריזיגע הויפן ארום דעם קאמפלעקס, און מ'האט אלעס אויסגעניצט צו א מאקסימום פאר די הנאה פון די קינדער.

א ריזיגער ווייסער געצעלט איז אויפגעשטעלט געווארן אין דעם הויף און דארט איז אפגעראכטן געווארן א "קארניוול" פאר די קינדער מיט צענדליגע 'בוטס' וואו די באטייליגטע האבן זיך געקענט שפילן מיט די פארשידענע פארמעסטן און אינטערעסאנטע אקטיוויטעטן פאר די קינדער אין אלע עלטערס, ווען בשעת מעשה דרייען זיך ארום פארשטעלטע וואלונטירן אין פארעם פון בעלי חיים אדער אנדערע לעבעדיגע און אינטערעסאנטע כאראקטורן און דערפרייט די אנוועזנדע.

די אויפגעבלאזענע "אינפלעיטעבל" ריידס ביים פארק וואס איז אויפגעשטעלט געווארן דורך המספיק אוו ראקלענד קאונטי פאר די משפחות פון די טייערע קינדערלעך

א קלאון טוט אונטערהאלטן די הונדערטער באטייליגטע, פון די קינדער און זייערע פאמיליעס וועלכע האבן געהאט דעם געלעגנהייט זיך מחיה צו זיין במשך די צוויי טעג חול המועד

אינדרויסן פון דעם געצעלט, איז געווען אן אויסשטעלונג פון אויטאמאבילן פון פארשידענע רעגירונגס אגענטורן כדי די קינדערלעך זאלן קענען כאפן א נענטערן בליק, אנגעהויבן פון א פאליציי אויטא, א פייער לעשער טראק פון דעם מאנסי פייער דעפארטמענט, אזוי אויך איז אנוועזנד געווען אן אמבולאנס פון חברה הצלה דמאנסי מיט די גאר פארגעשריטענע 'חברים קאמענד סענטער טראק'.

אויף דעם אנדערן זייט פון דעם הויף האט מען אויפגעשטעלט א הערליכער שיינער 'פארם' מיט לעבעדיגע בעלי חיים ווי שעפעלעך, ציגעלעך, אייזלען און אפילו צוויי קיען, די קינדער האבן זיי געקענט באטראכטן און באטאפן און זיך שפילן מיט זיי. אויך איז געווען עטליכע גאר גרויסע 'אינפלעיטעבעל ריידס' ווי די טייערע קינדערלעך האבן גאר געשמאק און לעבעדיג פארברענגט.

אין דעם עצם הויפט געביידע בילדינג, וועלכע דינט געווענליך פאר באל שפילערייען, האט מען אצינד אויסגעניצט פאר נאך פילע אקטיוויטעטן פאר די טייערע קינדער. אין איין ווינקל האט מען כסדר דורכגעפירט פארשידענע אינטערעסאנטע פארשטעלונגען פאר די יונגערע קינדער, אזוי אויך זענען געווען דארט אויסגערישט צענדליגער טישן מיט כשר לפסח איבערבייס, און אין צענטער זענען געווען פילע טישן מיט פארשידענע סערעמיק כלים וואס מ'האט געקענט פארבן און מאכן פארשידענע שיינע "ארטס און קרעפטס", ווי אויך האבן זיך די קינדערלעך געקענט פארבן די פנים, צוזאם שטעלן מיט 'ביעדס' גאר קאלירפולע קייטלעך. אויך איז געווען ציגשטעלט קאלערינג ביכלעך צו קאלירען.

אויף אן אנדערן זייט פון דעם געביידע, וואו עס געפונט זיך נאך א ריזיגע הויף, זענען געווען פיל מיט ריידס וואס מ'האט אויפגעשטעלט אויפ'ן ארט און די קינדער האבן זיך ממש דערקוויקט דערמיט און געהאט הויפנס פון הנאה.

אבער דער הויפט פון אלע אקטיוויטעטן וועלכע האבן געצויגן צו זיך אומצאליגע קינדער דאס מיטצוהאלטן אויף די הויכע פארענטשעס און זיצנדיג אויף די גראז, איז געווען דער "זאבא צירקוס פארשטעלונג, ווי עטליכע קונצלער האבן דורכגעפירט פארשידענע גאר אינטערעסאנטע און אויג-פארכאפנדע קונצן וועלכע האבן געהאלטן פארגאפט די אלע קינדער, צי איז דאס געווען די "דשאגלען", צי דאס פארן מיט דעם ביציקל איבער פארשידענע שטרויכלונגען, און עס איז אפילו געווען איינער וועלכער האט ארייגעאטעמט פייער!

ביים ענדע פון דעם פארשטעלונג האט דער קונצלער זיך איינגעשפארט אין אזא ספעציעלן וועסטל (א סטרעיט-דשעקעט) און איז ארויפגעצויגן געווארן אין די לופטן, די פארזאמלטע האט באטראכט מיט שאקירטע אויגן וויאזוי ער פראבירט זיך צו באפרייען פון דעם מאנטל און אראפשפרינגען צו דער ערד זיכערערהייט.

ביי די ענדע פון די צוויי געשמאקע טעג האבן די געסט פארלאזט דעם ארט דורך דעם הויפט ארויסגעגאנג, און האבן געהאט א געלעגנהייט זיך צו באדאנקען פאר אלע המספיק אוו ראקלענד שטאב מיטגלידער ובפרט המספיק ספעציעלע אווענט קאארדינעיטאר ר' אברהם מארקאוויטש, יעדע פאמיליע האט זיך געקענט אויסקלויבן פון עטליכע סארטן גאר ספעציעלע מתנה פעקלעך, פארשטייט זיך אליינס מיט גאר זיסע זכרונות וואס וועט זיי באגלייטן פאר א לאנגע צייט. ★

מקוה טהרה

» זייט 04

וואס וועט ברענגען דעם הרחבת הדעת פאר'ן ציבור אז מען וועט קענען דאווענען אין א בית המדרש, פארט אבער האט מען געוואלט אז עס זאל אויך זיין דער קאלאשיצ'ער שטיבל אויפן ארט, על שמו פון דעם גרויסן צדיק וקדוש.

און עס איז נישט מער ווי פאסיג אז א שטיבל אויפ'ן נאמען פון אט דעם צדיק, זאל זיך געפונען אויף א קאמפוס פון המספיק. דער צדיק וקדוש, וועלכער האט זיך מקריב געווען פאר תורה עבודה און גמילות חסדים זאל פארמאגן א בית המדרש על שמו אויף אזא מקום וואס איז טאקע מיוחד פאר חסד. און יעצט, מיט דעם פארטיגן מקוה איז עס געווארן פארפולקאמט פאר תורה עבודה און גמילות חסדים.

מה מקוה מטהר את הטמאים אף הקב"ה מטהר את ישראל! ★

המספיק נייעס

ואשא אתכם על כנפי נשרים:

שבת המספיק 'אין די הויכע ספערן' מיט ארום צוויי טויזענט משתתפים וועלכע האבן זוכה געווען מיטצוהאלטן די צוויי דערהויבענע טעג

פעק און זעק פון חיזוק און עידוד זענען די פארציעס וואס זענען פארטיילט געווארן בשפע, און אויך מיטגענומען געווארן אהיים אלס רוחניות'דיגער געשאנק

חלק א

מנוחה ושמחה אור ליהודים, יום שבתון יום מחמדים! – אדער בעסער, ימי שבתון, ווייל דאס יאר ווידער האט מען געדארפט פראווען צוויי אזעלכע שבתים, צוליב דעם ריבוי עם וועלכע געניסן אלס פון די המספיק סערוויסעס – די דאזיגע ווערטער רייסן זיך ארויס פון הארץ און פליסן ווי א קוואל, ווען מען וויל נאר פרובירן ארײנלייגן דעם מורא'דיגן שבת המספיק אין ווערטער. הגם ווערטער זענען צו ארעם צו שילדערן דעם התרוממות הנפש פון דעם שבת, פארט אבער געבן די לעכטיגע ווערטער פון דעם הייליגן זמר, עפעס א שטיקל געפיהל פון וואס מען האט מיטגעלעבט פאר קרוב צו 48 שעה, פון פרייטאג נאכמיטאג ביז זונטאג מיטאג צייט.

אין לופטפעלד...

פרייטאג, די פריע נאכמיטאג שעה'ן, די קארס און באסעס הייבן אן דערגרייכן דעם ארמון לופטפעלד אין סטעמפארד קאנעטיקוט, פון וועלכע עס שטראמען אראפ די עלטערן פון די טייערע קינדערלעך, מיט זייערע געפעק, גרייט ארויפצוגיין אויפן פליגער און אפפליען צו די הויכע ספערן, פון וואו זיי וועלן זיך נישט צוריק קערן פאר א קארגע צוויי מעת לעת.

איין מינוט, וואס גייט דא פאר? ארמון לופטפעלד? אין סטעמפארד קאנעטיקוט? איר האט נאך קיינמאל נישט געהערט פון אזא לופטפעלד און אוודאי נישט אז מען קען פון דארט אפטראגן צו די הויכע ספערן פאר גאנצע צוויי מעת לעת. עס מוז זיכער זיין אז דער שרייבער מאכט דא עפעס א ביטערן טעות.

נו אויב אזוי לאזט מיך אייך נאכמער איבעראשן און אייך דערציילן נאך עטליכע זאכן פון וועלכע איר האט נאך קיינמאל נישט געהערט. נישט נאר איז פארהאן אזא לופטפעלד, נאר דארט אפערירט אויך א פלי געזעלשאפט (עירליין בלע"ז) מיט'ן נאמען המספיק אינטערנעשאנעל עירוועיס. דאס איז אזא סארט עירליין, וואס בשעת מען פליט ארום מיט זיי אין די הויכע ספערן פאר צוויי מעת לעת, כאפט מען שוין איינוועגס אריין צו באזוכן כמעט די גאנצע וועלט, אזוי בנשימה אחת!

אה, יעצט קלערט איר אוודאי אז דער שרייבער האט זיכער איינגענומען עפעס... אדער איז ער סתם אזוי נישט געהעריג דאהי.

איז לאמיך אייך ערקלערן; אויב זענט איר נישט געווען ביים שבת המספיק, האט איר אלע רעכטן אזוי צו האלטן. אבער אויב זענט איר פון די וואס האבן יא געהאט די זכי' מיטצוהאלטן איינס פון די סעטס דערהויבענע צוויי מעת לעת'ן, דאן האט איר אוודאי נישט קיין שום פראגע און קיין שום תמיהות. אלעס איז אייך קלאר און פארשטענדליך.

און דאס איז דערפאר ווייל אין המספיק לייגט מען אריין אזויפיל קאפ און מוח אין יעדע נקודה, און זיי פארשטייען אז טראץ וואס ביי אזא שבת דערהייבט מען דעם ציבור בנפש ורוח און מען באגיסט זיי מיט עמערס און גאלאנען פון חיזוק און עידוד וועלכע בלאזן אריין אין זיי א רוח החיים אויפן גאנצן קומענדיגן יאר, און דאס איז 'דער' סיבה פארוואס מען קומט אהין, פארט איז נאך געבליבן מקום אויפצוהייבן און אויפהייטערן זייערע גייסטער אויך בגשם. אויך דא מיט אונזער-וועלטליכע זאכן.

דערפאר ווערט ארײנגעלייגט אזויפיל מחשבה און חיות אין יעדן דעטאל פון דעם שבת, אז עס איז פשוט שווער צו גלייבן. אבער איז פארט אמת ויציב.

יא, דער שבת איז געפראוועט געווארן אינעם ארמון האטעל און קאנפערענץ צענטער, אבער ווען איר האט נאר איבערגעטרעטן דעם שוועל פונעם האטעל, האט זיך אלעס געטוישט. דער גאנצער ריזיגער לאבי פונעם האטעל האט באקומען א צורה פון א הערליך איינגערישטער לופטפעלד טערמינאל.

באלד ביים לינקען זייט פונעם ארײנגאנג האט פראמינענט ערשיינט אן עראפלאן, פונעם המספיק עירוועיס פלי געזעלשאפט. די טויערן פונעם עראפלאן זענען געווען ברייט אפן און ווען מען האט ארײנשפאצירט אין איר, האט מען דערגרייכט דעם לופטפעלד "לאונדזש", וואו די פשוט'ע רייזנדע האבן געוועגליך נישט קיין צוטריט, וואו עס איז געווען גרייט פרוכט, קאווע, טיי, מזונות און אנדערע זיסווארג, און צובייסן דורכאויס דעם גאנצן צייט וואס מען איז דארט געווען.

גייענדיג ווייטער האט מען זיך באגעגנט מיט די גרויסע סקענערס וועלכע טוען בודק זיין יעדן איינעם צו מען טראגט נישט חלילה מיט זיך קיין געווער אדער אנדערע מסוכנ'דיגע זאכן. די איינריכטונגען זענען געווען אזוי מייסטערהאפטיג צוגעשטעלט, אפילו די קליידונג פון די האטעל און המספיק שטאב איז געווען ווי פון א לופטפעלד און פלי געזעלשאפט, אז עס האט זיך געקענט באמת דאכטן אז זיי זענען עכט און מען האט זיי פשוט געבארגט פון א לופטפעלד.

נאכ'ן זיך איינשרייבן און באקומען דעם פאספארט (סדר היום, וועלכע האט אויסגעזעהן ווי אן עכטער פאספארט), אן עכטע ערשטע קלאס בילעט (וועלכע האט פארמאגט דעם נאמען, צימער נומער אנשטאט זיץ נומער, אא"וו) און עטליכע קופאנען איינצוקויפן אין די דוטי פרי געשעפטן, איז מען צוגעגאנגען צום קאונטער ארײנגעבן די געפעק... כ'מיין צו זאגן,

זייט 07 «

די פארצייטישע פידלען ארקעסטער פולט אן דעם גאנצן חלל מיט הארציגע געזאנגען, וועלכע האבן געמאכט גאר א היימליכע אטמאספערע אינעם זאל

דער פראכטפולער דוטי פרי געשעפט אפטיילונג, וועלכע האט געהאט פילע שבת, און סתם אידישע, געברויכן, גרייט פאר דעם חשוב'ן ציבור פון טייערע עלטערן

דער המספיק עירליינס פליגערווארט אף דעם ציבור הארט ביים ארײנגאנג, פירנדיג צום מלכות'דיגן לאונדזש

טייל פון די רייכע טועמיה אויסשטעלונג מיט די פילצאליגע מאכלים - דער גרינצייג אפטיילונג

די רייך געדעקטע טיש מיט פילע קוגלען, פערפל, טשולנט און קושקע, גרייט פאר דעם טויזנט קעפיגן ציבור

שבת המספיק

« זייט 06

אפנועמען דעם שליסל פונעם צימער, בשעת ווען דער גאנצער אפטיילונג איז ווידער געווארן אויסגעשטעלט ווי א ריכטיגער לופטפעלד, מיט א וואג פאר די זעקלעך און אפילו א סקרין וואס ווייזט וויפיל זיי וועגן.

עס איז באמת געווען צום באוואונדערן די מחשבה און מח וואס איז אריין אין די אלע דעטאלן. דאס איז נישט מעגליך צו טון נאר ווען מען ארבעט מיט אזויפיל הארץ ווי דאס מיט וואס המספיק האט זיך טאקע באקאנט געמאכט דורך איר.

*

נאכן אפנועמען דעם שליסל איז נאך געווען נאך איין זאך צו טון איידער מען גייט ארויף אין צימער. אז מען געפונט זיך אין לופטפעלד און מען גרייט זיך ארויסצופליען אויף א נסיעה פון צוויי טאג, דארף מען דאך מיטנעמען צידה לדרך. איז געווען אנגעגרייט פאר יעדן איינעם א ספעציעלער פראכטפולער באגאזש - אויף וועלכן דער המספיק עירוועיס סיבמאל האט פראמינענט פיגורירט - אנגעפולט מכל טוב וטוב.

סנעקס און נאשערייען, טרינקען און צובייס. א ווארימער ברייטע שאל פאר די עקרת הבית (טאמער עס ווערט אביסל קיל במשך די נסיעה), אינאיינעם מיט נאך פרויענישע געברויכן; שיך פוץ און נעגל שניידן געציג פאר די מענער. א קליין קנעפל-צונייען סעט, אויב עס מאכט זיך א געברויך דערפאר און נאך פילע אנדערע קלייניגקייטן וועלכע האבן עדות געזאגט אויף די לאנגע יארן פון קאפ, מח און ערפארונג וואס די הארציגע, געטרייע המספיק שטאב פארמאגט אין צושטעלן אזעלכע שבתים.

טועמי', מיט א איבערגעמאכטן שטריימל

נאכ'ן זיך דערכאפן דעם אטעם און אראפלייגן דאס געפעק אויפ'ן אייגענעם זיץ, כ'מיין, אינעם צימער, איז מען צוריק אראפגעגאנגען אונטן אינעם טערמינאל, וואו עס איז געווען צופיל ארייצוכאפן איידער דער שבת המלכה קומט אן.

דאס דארף דארף מען אפילו נישט זאגן, אז טועמי' איז צוגעשטעלט מיט אזא ברייטן און רייכן אויסוואל, אז ווען מען זאל וועלן נאר טועם זיין פון יעדן סארט, וואלט מען שוין געדארפט אנהייבן פאסטן דאנערשטאג צופרי, און אפשר וואלט דאס אויך נישט גענוג געווען. אבער דא קומט מען דאך נישט צום עסן גשמיות, דעריבער דערקוויקט מען זיך נאר דאס הארץ מיט אביסל, א טעימה, פון די אלע צענדליגער סארט מאכלים.

צו עס איז עכטע ירושלים'ער קוגל, אדער זיסע לאקשן קוגל, קארטאפל אדער מעהל קוגל. טשולנט און קושקע מיט נאך א ריזיגער אויסוואל פון מאכלים פון יעדן קרייז און שיכט ביי כלל ישראל און פון יעדן ראיאן אויף דער וועלט וואו אידן עסן מאכלי שבת.

בשעת מען שפאנט רואיג צום טועמי' אפטיילונג פונעם טערמינאל, באגעגנט מען זיך מיט א שטריימל געשעפט. יא, אזוי ווי איר הערט. די באקאנטע קרויס שטריימל פירמע האט זיך באקוועם געמאכט אינעם המספיק טערמינאל און הערליך איבערגעמאכט די שטריימלעך פון די רייזנדע, פריי פון אפצאל, בלויז דערפאר ווייל מען האט זיך משתתף געווען אין דעם שבת.

דער קרויס שטריימלעך סטאנציע אינעם זאל מאכט איבער די שטריימלעך פונעם ציבור

די הונדערטער 'קערי אן' זעקלעך זענען גרייט פאר'ן ציבור (רעכטס) - איינער פון די באטייליגטע ביים באקומען שיין אויסגעפוצטע שיך לכבוד שבת קודש (לינקס)

דער הדלקת הנרות סטאנציע גרייט פאר די פילע אידישע מאמעס, להדליק נר של שבת

*

גייענדיג צוריק פון טועמי' שפירט זיך שוין ממש דער שבת אין דער לופטן, ווען עס שטייען דריי הויכע שטולן אויסגע'שורה'ט, נעבן וועלכע עס שטייען דריי איוואנ'ס און פוצן די שיך פון די רייזנדע, וועלכע האבן זיך נישט געפוצט די שיך איידערן ארויספארן, איינהאלטנדיג דעם צוואת ר' יהודה החסיד נישט צו פוצן די שיך אין א טאג וואס מען רייזט.

פון דארט יאגט מען זיך אין מקוה אריין, אדער אין שווים באסיין וועלכע געפונט זיך ממש דערנעבן (מיט באזונדערע שעות פאר מענער און פאר פרויען, פארשטייט זיך).

אבער פאוואליע, איידער מען קומט אן אהין באגעגנט מען זיך מיט דעם גאנצן דוטי פרי אפטיילונג. א גאנצער יארמולקע געשעפט איז געווען דארט, וואו דער שרייבער האט, צווישן פילע עלטערן, זיך אויסגעקליבן א נייעם יארמולקע לכבוד אזא דערהויבענעם שבת. דארט איז אויך געווען אן אויסוואל פון לייען מאטריאל פאר יעדנ'ס געשמאק.

פון דער איד, בלאט און צייטונג, ביז דער וואך, מאמענט און בליק. און דאס איז שוין אויסער דעם אוצר הגליונות וואס איז ספעציעל צוגעשטעלט געווארן פאר דעם שבת המספיק.

אינעם זעלבן געגענט האט מען געקענט באקומען דעם נייעם איינפאל פונעם יארהונדערט, א נעגל וואסער טעפל און שיסל וואס לייגט זיך צוזאם און מען קען עס ארייינפאקן אין סיי וועלכן רענצל, אפילו א קליינעם. דארט האט מען אויך געטיילט, נעגל שניידערס, קעמלעך, אלע סארט טאבלעטן וואס קענען אויספעלן פאר קאפ אדער בויכוויי; און, א קאנווערט אנגעשטאפט מיט הונדערט פופציג קופאנען וועלכע געבן א הנחה לכבוד פסח פאר יעדן סארט סערוויס אדער געשעפט וואס א איד קען נאר געברויכן אויף דעם הייליגן יום טוב.

בנבל וכנור

איבער דעם גאנצן טעריטאריע פון דעם האטעל, וואס איז צייטווייליג פארוואנדלט געווארן אין א אידישער לופטפעלד טערמינאל – ארייינגערעכט דער 'דינג דאנג' וואס מען הערט כסדר אין לופטפעלד פאר יעדן אויסרוף – האט זיך געהערט די הארציגע מעלאדיעס וועלכע האבן זיך ארויסגעגאסן פון די פידלען סטרונעס פון דעם פארצייטישן ארקעסטער, גראד אריין אויף די הארץ סטרונעס פון די הונדערטער עלטערן וועלכע זענען געקומען דא געבן און נעמען, חיזוק און פארשטענדעניש פון די וועלכע פארשטייען זיי אויפן וואונק. און אפילו אן א וואונק.

*

אבער דאס אלעס איז נאר א קליינער טייל פון וואס עס קומט אלס פאר. אויבן אויפן צווייטן שטאק אין א באזונדערן זאל איז געווען א ספעציעלער געלעגנהייט פאר די אנגעשטרענגטע מאמעס זיך אביסל אויפצולאזן די אנגעצויגענע געהירן, דורך א געשמאקע רוקן מאסאזש, בשעת ווען אין א צווייטן זאל איז פארגעקומען א שטיקל שיעור אין וויאזוי אליינס צאמצושטעלן א הערליכן קראנץ בלומען לכבוד שבת קודש, פון וועלכע פילע פון די מאמעס האבן טאקע שטארק הנאה געהאט.

דערווייל פאלט מיין בליק אויף א וואנט וואו עס געפונען זיך אויסגע'שורה'ט צוועלף זייגערס, וועלכע ווייזן די צייט פון צוועלף אנדערע גרויסע שטעט איבער די וועלט, און די פילע פענער פון כמעט יעדן לאנד אויף דער וועלט.

אינעם בית המדרש איז דערווייל פארגעקומען, סיי ערב, און סיי מוצאי שבת קודש, א גאר רירנדער סלייד פרעזענטאציע איבער דעם וועלט בארימטן ספר 'אתהלך', און איר שרייבער ר' אהרן מרגליות, וועלכער איז דורך א לעבן פון יסורים און פיין, ליידנדיג פון מערערע צרות, ווען ער איז כמעט אומגעקומען אלס קליין קינד פון אן עקסידענט, שפעטער פאראליזירונג, יענע מעשה און נאך. אבער פון די אלע זאכן האט ער זיך געשטארקט און ארויסגעקומען אויף דעם צווייטן זייט ים סוף פיל בעסער און שטערקער, פירנדיג א גאר סוקסעספולער לעבן.

א האלבע שעה איידער דעם זמן הדלקת הנרות האבן זיך רירנדע טענער אנגעהויבן הערן איבער דעם גאנצן חלל פון דעם קאמפלעקס, ווען די שירה כאר, אינאיינעם מיט דעם הארציגן מנגן מופלא ר' יעקב שלמה גראס נ"י, האבן זיך אויפגעעפנט די מיילער און מכבד געווען את ה' מגרונם מיט הארציגע טענער און שירי שבת קודש פון וועלכע דער גאנצער ציבור איז פארגאפט געווארן.

כד ינטו צללי ערב

צו איז דען פארהאן א מער הארציגע סצענע אויף דער וועלט, א מער לויטערע מחזה, פון א אידישע מאמע וואס צינדט לעכט צו אנטפאנגען די שבת המלכה, בשעת זי שטייט מיט אירע אויגן פארדעקט און גיסט אויס איר הארץ, אינאיינעם מיט ימ'ען טרערן, בעטנדיג ביי די שכינה הק' אויף אירע טייערע קינדערלעך?

ניין!

און דאס איז שוין אפילו ווען עס איז נאר איין אידישע מאמע. ווער רעדט נאך ווען עס שטייען עטליכע הונדערט אידישע מאמעס אויפאמאל און צינדן לעכט.

דער פעדער איז באמת צו ארעם צו שילדערן די הרגשים פון דעם גאנצן ציבור בשעת ווען די הייליגע שבת לעכט האבן אויפגעלאכטן אינעם זאל, אויפלייכטנדיג די פילע הערצער און ארייינברענגענדיג דעם הייליגן שבת פלאם אין די ארום טויזנט אידישע קינדער וועלכע פראווען אינאיינעם דעם שבת המספיק.

ויהי בעלות המנחה

פון דארט איז דער ציבור אריין אין בית המדרש צו תפילת המנחה, נאך וועלכע עס האט זיך אויפגעשטעלט און איינגעלייטעט דעם שבת קודש, דער טשערמאן, דער באקאנטער בעל מנגן און משמח אלוקים ואנשים, ר' יואל הערש פוקס נ"י, וועלכער האט מהנה געווען דעם עולם דורכאויס דעם שבת אומאויפהערליך מיט זיינע גלענצענדע פערל ווערטער וועלכע האבן געפלאסן ווי א קוואל במשך דעם גאנצן שבת און מוצאי שבת.

צום ערשטן האט ער אויפגערופן הרה"ח המרומם, ר' חיים מענדל קטינא שליט"א,

זייט 20 »

המספיק נייעס

ראמאפא טאון סופערווייזער מר. מייקל ספעקט באזוכט המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וויכטיגער באאמטער ווערט נאענט באקאנט מיט המספיק'ס שטאב און די פארשידנארטיגע פראגראמען צוגעשטעלט דורך דעם אגענטור'ס צענטראלע אדמיניסטראטיווע אפיסעס אין הארץ פון מאנסי

עס איז זייער א פארשטענדליכע זאך, אז סיי וועלכער באאמטער וואס דינט אין א פאבליק פאזיציע, איז פאראינטערעסירט צו וויסן וואס עס שפילט זיך אפ אין דעם געגענט וואס איז אונטער זיין אויפזיכט, און אז מ'וויל וויסן וואס עס שפילט זיך אפ אין דעם גרעסטן און וויכטיגסטן דיסעבילעטי נאנ-פראפיט ארגאניזאציע אין שטאט, איז דאך נישט קיין פראגע אז מ'קומט אויף א באזוך צו "המספיק"! — און גענוי דאס איז וואס דער ראמאפא טאון סופערווייזער מר. מייקל ספעקט האט געטאן!

איינער פון די צענטראלע געגנטער אין ראמאפא איז דער שטאט "מאנסי" וועלכער איז דער היים פאר טויזנטער היימישע פרומע משפחות שוין פאר צענדליגע יארן צום גוטן בליעה"ר.

אינאיינעם מיט אזא ריזיגן פאפולאציע פון היימישע משפחות קומען אויך מיט, פראצענטועל, א צאל הייליגע לעכטיגע קינדער מיט פארשידענע באגרעניצונגען אין אלע ערליי שטאפלען, וואס זיי ווערן סערווירט מיט די ברייטפארצווייגטע אקטיוויטעטן און סערוויסעס פון דעם וועלט בארימטן "המספיק אוו ראקלענד קאונטי" וואס פראבירן כסדר נאכצוקומען דעם הויכן פארלאנג פאר די הילף און סערוויסעס וואס זיי שלאגן פאר פאר'ן קאמיוניטי.

המספיק אוו ראקלענד'ס הויפטקאוטיר געפינט זיך אין דעם ריזיגן פארגעשריטענעם פראפעסיאלן אפיס-קעמפלעקס אויף מאנסי'ס צענטראלער "רוט 59". דער אפיס פארמאגט צענדליגער אפטיילונגען וועלכע פארפיגן איבער די רעגנבויגן פון סערוויסעס פאר אלע ערליי באדערפנישן.

דורכאויס די יארן האט זיך שוין אסאך מאל געמאכט אז פאליטישע ערוויילטע און געשעצטע געסט זאלן אראפקומען צו דעם אפיס און כאפן א נענטערן בליק אויף די פארצווייגטע אקטיוויטעטן, אצינד האט מען געהאט דער כבוד אויפצונעמען דער ראמאפא טאון סופערווייזער מר. מייקל ספעקט.

ביים אריינגאנג צום אפיס קאמפלעקס האבן אפגעווארט דעם גאסט און זיינע באגלייטערס דער חשוב'ער עקזעקיוטיוו דיירעקטאר פון המספיק אוו ראקלענד קאונטי מו"ה ר' יואל פריינד, אינאיינעם מיט די חשוב'ע דירעקטארן מו"ה ר' שלמה קארנבלי און ר' יעקב גרינוואלד.

אריינקומענדיג אין דעם הויפט קארידאר האט זיך דער סופערווייזער אפגעשטעלט ביי א ספעציעלע אויסשטעלונג פון די דריי הויפט המספיק צענטערן אין די דריי קאונטיס איבער ניו יארק — ראקלענד, אראנדש און קינגס. סופערווייזער ספעקט האט פארברענגט עטליכע מינוט באטראכטנדיג מיט התפעלות די מאדעלן, בשעת ער דערמאנט זיך אין זיין פריערדיגע פאזיציע אלס א שטאטישע אדוואקאט אין וועלכער ער איז געשטאנען צום דינסט פון דעם אגענטור בנוגע אן אנקלאגע איבער איינער פון המספיק'ס גרופע-היימען אין מאנסי.

פון דארט האט דער סופערווייזער ממשיך געווען צו די הויפטקוואטירן. צום ערשט איז

טאון אוו ראמאפא סופערווייזער מייקל ספעקט ביים באזוכן אין המספיק אוו ראקלענד קאונטי הויפטקווארטיר אין באגלייטונג פונעם דירעקטאר ר' יואל פריינד נ"י - דער דירעקטאר ביים זיך באגריסן מיט די איינגעשטעלטע און געטרייע ארבייטער

דער גאסט ערשינען אין א ריזיגן זאל וועלכע איז אנגעפולט מיט צענדליגע שטיבעלעך וואס יעדעס איינס איז באזעצט מיט איינגעשטעלטע פון המספיק אוו ראקלענד'ס "סעלף דירעקשאן" פראגראם. דער געוואלדיגער איניציאטיוו דורך דער ניו יארק סטעיט או. פי. דאבעליו. די. די. OPWDD וועלכער שענקט פאר הויך-פונקציאנירנדע אינדיווידועלן מיט באגרעניצונגען די מעגליכקייט אליינס צו וועלן און באצאלן פאר די סערוויסעס און הילף פון וואס זיי געניסן.

דערנאך איז מען געגאנגען ווייטער און מר. ספעקט האט זיך אפגעשטעלט ביי די אפיסעס פון פארשידענע אפטיילונגען, אריינגערעכנט די דעי-סערוויסעס איבערזיכט מענעדשער; די דיירעקטאר פון "אינטעיק און אפיס מענעדשמענט" און אזוי ווייטער מיט פארשידענע אפטיילונגען און אפיסעס וואס אפערירן אינערהאלב דעם אגענטור.

מער טיעפער אין דעם קאמפלעקס האט מען געוויזן פאר דעם גאסט די איינגעשטעלטע פון פארשידענע אנדערע אפטיילונגען ווי דער "טראדיציניאלע" או. פי. דאבעליו. די. די. OPWDD סערוויסעס, ווי: אין-היים רעספיט, נאך-שולע רעספיט און קאמיוניטי העביליטאציע (קאם העב). די צימערן וואס ווערן באניצט דורך המספיק'ס פאמיליע קעיר נורס, דער "עפלייד ביהעוויער אנאלעסיס (ABA) שטאב", און דער היים און קאמיוניטי בעיסד סערוויסעס (HCBS).

מר. ספעקט איז דאן באגריסט געווארן דורך די שטאב פון דער "אינטערגרעיטעד העלט" פראגראם פאר ערוואקסענע און דער דירעקטאר פון דער "ביהעווארעל העלט און קליניקל סערוויסעס", ר' מרדכי ניימאן, אזוי אויך האט ער זיך געטראפן מיט דעם אגענטור'ס פסיכאלאג דר. בלוי.

ר' יעקב גרינוואלד, וועלכער האט באגלייט דעם סופערווייזער דורכאויס זיין גאנצער באזוך, האט אצינד באקענט דעם סופערווייזער מיט זיין אייגענע שטאב פון דעם "סופארטעד עמפלוימענט פראגראם" (SEMP), און דער

מייקל ספעקט מיט דעם עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר יואל פריינד הי"ו - לינקס זעהט מען דעם מייסטערפולן מיניאטור אויסשטעלונג פון אלע המספיק געביידעס איבער די דריי קאונטיס וועלכע זיי סערווירן

לאנגיעריגער דירעקטאר פון דער רעזידענשעל סערוויסעס ר' משה זאבעל.

אין די פאדערשטע פליגל פון דעם געביידע, האט מר. ספעקט באזוכט המספיק'ס מאסיווע "קאמפארט העלט" פראגראם פאר יונגווארג אונטער די 18, זיך טרעפנדיג מיט די קעיר מענעדשערס און סופערווייזערס. ער האט זיך אויך באגריסט מיט די שטאב פון דעם "אוירלי אינטערווענשן" (EI) פראגראם.

נאך דעם דרייסיג-מינוטיגן טור, איז מר. ספעקט איינגעלאדנט געווארן צו א ספעציעל מיטאג אינאיינעם מיט די עקזעקיוטיוון פון דעם אגענטור.

איבער געדעקטע טישן און געשמאקע מאכלים, האט מען ארויפגעברענגט גאר וויכטיגע טעמעס און אישוס מיט וואס מ'קען פארבעסערן די לעבנס קוואליטעט פאר די ראמאפא איינוואוינער, בעיקר האט מען שטארק אויסגעלויבט די געוואלדיגע ארבעט פון דעם סופערווייזער פערזענליך.

דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר ר' יואל פריינד האט אויפגעטרעטן מיט עטליכע קורצע ווערטער באגריסנדיג דעם חשוב'ן גאסט און אים באדאנקט פאר'ן אוועקגעבן פון זיין טייערע צייט פערזענליך אראפצוקומען און באזוכן "המספיק" וואס דערמיט האט ער אויסגעדרוקט זיין לאנגיעריגע פריינטשאפט מיט המספיק און זיין פארפליכטונג צו ארבעטן ווייטער האנט ביי האנט פאר די בעסטע אינטערעסן פון די אלע וואס געניסן פון די פילצאליגע סערוויסעס.

אזוי אויך האט אויפגעטרעטן ר' שלמה קארבנלי, וועלכער האט זיך אויך באדאנקט פאר'ן גאסט פאר'ן ווייזן אזא שטארקע אינטערעסע אין די ארבעט פון המספיק, באזונדער האט ער אים באדאנקט פאר הייבן די ראד-שטול צוטריט צו פארשידענע ערטער אין שטאט און גלייכצייטיג געבעטן פארצוזעצן ווייטער.

דערנאך האט מיט עטליכע קורצע ווערטער אויפגעטרעטן דער סופערווייזער זעלבסט, וועלכער האט אויסגעדרוקט זיין דאנקבארקייט פאר המספיק פאר אלע זייערע אקטיוויטעטן און סערוויסעס פאר די קאמיונטי און זיך באדאנקט פאר די געלעגנהייט וואס איז אים געגעבן געווארן זיך פערזענליך צו טרעפן מיט די אדמיניסטראציע פון אזא וויכטיגע אגענטור.

דערמיט האט זיך געשלאסן דער שיינער באזוך מיט גאר א פאזעטיווע און געשמאקע אטמאספערע, בשעת די געסט ווערן ארויסבאגלייט דורך די עקזעקיוטיוון מיט גרויס רעספעקט און דאנקבארקייט.

MOUNTAIN
BALLROOM
קלאסיש און עלעגאנט
פאר אלע אייערע שמחות, בר מצוה, פדיון הבן, דינער,
FOR RESERVATIONS CALL
845-409-2000 #1

ליינער'סגאזעט

ווארט פון רעדאקציע:

ארויסקומענדיג פון די ימי הספירה, אין וועלכע אידישע קינדער האבן זיך אוודאי אונטערגענומען **נזהר צו זיין בכבוד חבריהם**, ווי עס איז טאקע די עבודה אין די דאזיגע טעג, **צוגרייטנדיג זיך צום קבלת התורה**, ווי אין יענע צייטן, **כאיש אחד בלב אחד**, איז טאקע די פאסיגע צייט צו דערמאנען אויף דעם ענין, אז נישט נאר האט מען געהאט ביים בארג סיני **א רוחניות'דיגע רפואה, שטייענדיג גאנץ כלל ישראל באחדות גמורה**, וואס איז די העכסטע מדריגה, זיך האבנדיג אויסגעהיילט פון יעדע ברעקעלע קנאה.

נאר אין די זעלבע צייט איז מען אויך אויסגעהיילט געווארן פון יעדן גשמיות'דיגן מיחוש און מחלה, וואו עס צייגט טאקע דער סימבאל פון המספיק, ווי אידישע קינדער שטייען פאראייניגט ביים בארג סיני, נאכ'ן ווערן אויסגעהיילט מיט א גאנצע רפואה.

אזוי ווי אין יענע טעג, אזוי אויך היינט, זאלן מיר שוין זוכה זיין צו א גאנצע רפואה בזכות קבלת התורה, בגשם ורוח.

לאזט אייך הערן

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

★

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

★

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

★

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

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

7942

פארשטאפטער אויער און מויל ווייטאג קומען פון 'ברעיסעס'

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7490 וואס זוכט אן עצה קעגן א פארשטאפטן אויער און בריוו #7496 וואס זוכט אן עצה קעגן א ווייטאג וואס מאכט זיך ביים עפענען און האלטן אפן דאס מויל.

איך האב זיך יארן לאנג געמוטשעט מיטביידע פראבלעמען און זיך נישט געקענט קיין עצה געבן. ס'האט מיך געמאטערט סיי דער פראבלעם און אויך דער פאקט וואס כ'האב נישט געקענט דערגיין די סיבה דערצו. בארואיגט האב איך זיך נאכ'ן הערן אז ביידע שוועריגקייטן קומען פונעם זעלבן שורש און זענען געקומען אלס רעזולטאט פון 'ברעיסעס' (braces) וואס איך האב מיט יארן פריער געהאט אויף די ציין.

אויפ'ן סמך פון מיין ערפארונג קען איך זאגן, אז דער פארשטאפטער אויער האט נישט קיין שייכות מיט קיין פליסיגקייט (fluid). עס קומט נאר פונעם דרוק וואס די ברעיסעס לייגן אויף די ציין, וואס לייגט לחץ נישט נאר אויפ'ן מויל נאר אויך אויף דעם ביין וואס איז מחובר צום אויער.

דער דרוק ביים אויער גיט דאס געפיל ווי גלייך ס'איז פארשטאפט כאילו דער מענטש געפינט זיך אונטער וואסער. דער זעלבער לחץ איז שפעטער אויך גורם אז דאס מויל זאל וויי טאן ווען מ'האלט עס אפן.

(*)

7943

שייכות פון שוואכקייט און נידעריגן בלוט-דרוק

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7155, לגבי א

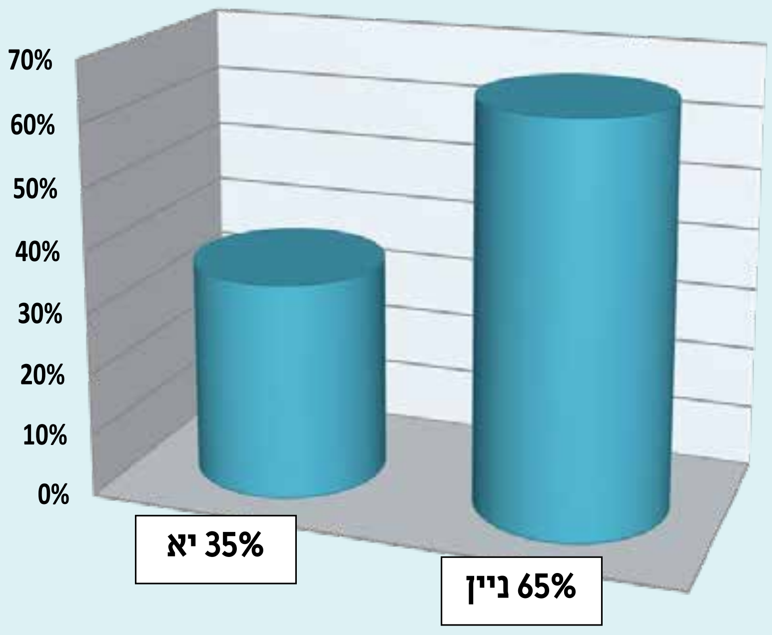
זייט 11 »

המספיק אנקעטע:

וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:

האט איר שוין אַמאָל געהאַט אַ הערניע (בראָך)?



וואָס איז אַ הערניע (בראָך)? די קורצע ערקלערונג וואָס אַ הערניע איז, אַז איינער פון די אינערליכע גלידער אין די נידריגערע טייל פונעם בויך שטעקט זיך אַרויס דורך אן עפענונג אָדער שטופט זיך דורך אן אָפּגעשוואַכטן מוסקל וואָס דאַרף עס האַלטן אין פּלאַץ. הערניעס קענען געשען ווען מען עלטערט זיך אַלס רעזולטאַט פון אָפּגעשוואַכטע מוסקלען אָדער ווערט מען שוין געבוירן מיט אַ שוואַכקייט אויף יענעם פּלאַץ.

עס זענען פאַרהאַן פילע סאָרטן הערניעס, די מערסט פארשפרייטע איז די "אינגואינאל הערניע" (INGUINAL HERNIA) וואָס אַפעקטירט בעיקר מענער.

אַ הערניע איז אַ גאַנץ אָפטע ערשיינונג, און אַפעקטירט אַרום 25 פּראָצענט פון אַלע מענער.

אַ הערניע איז געווענליך נישט קיין ערנסטע פּראָבלעם, אָבער עס קען זיך מאַכן קאָמפּליקאַציעס. אַזוי אויך קען עס ערגער ווערן אויב געט מען זיך נישט אָפּ דערמיט, און די הערניע ווערט פאַרהאַנקערט אין אַ לאך און קען נישט צוריק אַרויסגיין. ווען דאָס געשעהט ווערט עס זייער פּיינפול און אין זעלטענע פעלער שטעלט עס אָפּ די בלוט סופּליי צו יענעם אָרט.

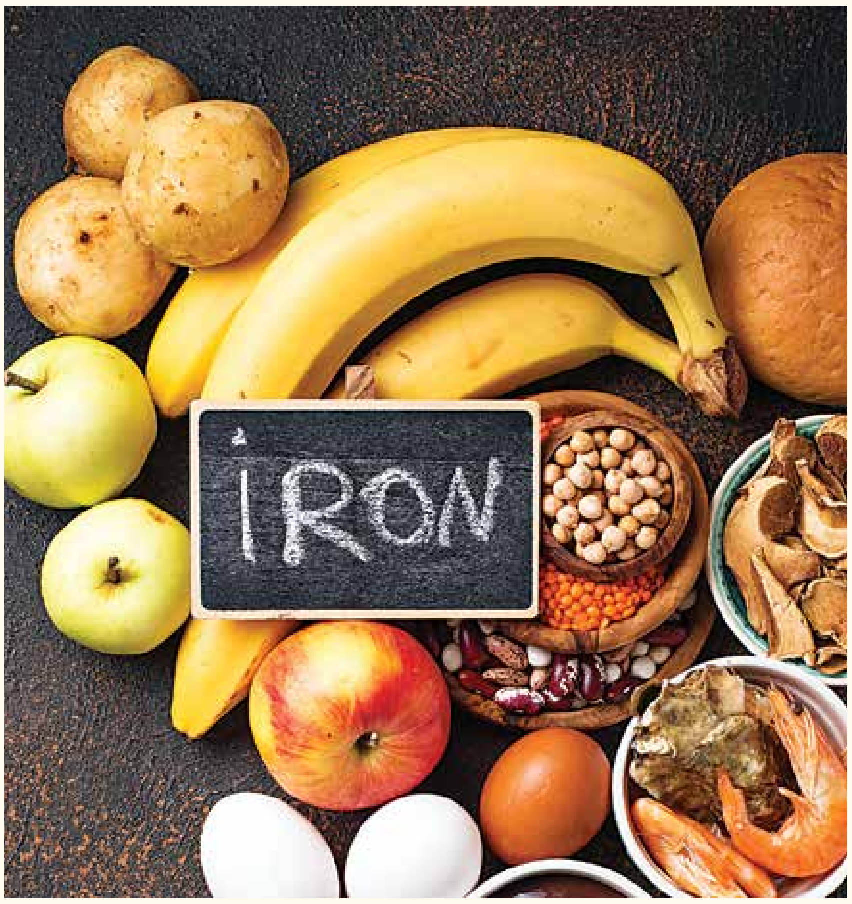
אויב טראַכט מען אַז מען פאַרמאָגט אַ הערניע זאָל מען זיך גיין אונטערזוכן ביים דאָקטאָר. איינמאָל עס איז באַשטעטיגט ווערט עס אין רוב פעלער פאַרראָכטן דורך אַן אָפּעראַציע, אין וועלכען דער דאָקטאָר וועט באַפעסטיגן דעם שוואַכן אָרט און עס פאַרנייען, וואָס איז נישט קיין שווערע פּראָצעדור, פון וואָס מען ערהוילט זיך שנעל.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "**האט איר שוין אַמאָל געהאַט אַ הערניע (בראָך)?**" האבן 35% געענטפערט: "יא". 65% געענטפערט: "ניין".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: **"האָט איז זיך שוין אַמאָל צובראָכן אַ ביין??????** ניין - איין מאל - מער פון איין מאל"

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

זייט געזונט!



אייראן

אייראן איז אַ גאָר וויכטיגע נוטריענט און העלפט דעם קערפּער פּראָדוצירן "הימאגלאבין" און "מייאגלאבין", צוויי פּראטיענס וואָס טראָגט אַרום אקסידזשין אין די בלוט. ווען מען באַקומט נישט גענוג אייראן, ווערט די קריטיש-וויכטיגע פונקציע געשטערט. די צעלן באַקומען נישט וואָס זיי דאַרפן האָבן צו געבן פארן מענטש ענערגיע. די סיבה פון אייראן פאַרלוסט קען קומען פון פאַרלירן אַ גרויסע קוואַנטום בלוט, אַ מאַנגל פון אייראן אינעם דיעטע אָדער געוויסע מעדיצינישע אומשטענדן. אויב לאָזט מען אומבאהאנדלט קען עס טוישן די רויטע בלוט צעלן אין קוואַנטום, און גרויסקייט און אין פונקציע, וואָס איז באַקאַנט אַלס "אנימיע".

אַ מאַנגל אין אייראן ברענגט מידידקייט, שוואַכקייט, שוואַכע קאָנצענטראַציע און טרוקענע הויט און נעגל. אנימיע קען אויך פאַראורזאַכן הארץ פּראָבלעמען, שווערע אָטעמען און אַ פאַרמערטע ריזיקע פון אינפעקציעס.

עס קען נעמען אַ ווײַלע צו אַנטוויקלען אנימיע. ווען מען באַקומט נישט גענוג אייראן אינעם דיעטע, וועט די קערפּער אָנהייבן נוצן אַוועקגעלייגטע און רעסייקלטע אייראן פון נייע בלוט צעלן. ווען די אייראן סופּליי לויפט אויס, וואַלן זיך די סימפּטאָמען אָנהייבן אַנטוויקלען נאָכדעם וואָס די קערפּער פאַרלאַנגזאַמט דעם פּראָצעדור פון מאַכן פרישע בלוט צעלן.

אנימיע קען קומען צוליב אַ רייע אורזאַכן. אויב עסט מען נישט גענוג עסנוואַרג וואָס פאַרמאָגן אין זיך אייראן, אָדער אויב די קערפּער מחמת איזה סיבה שהוא קען נישט איינזאַפּן די אייראן.

ווען מען לײַדט פון אנימיע דאַרף מען צום ערשט זעלבסטפאַרשטענדליך גיין צום דאָקטאָר. עס איז זייער מעגליך אַז דער דאָקטאָר וועט געבן אייראן סופּלימענטס מער באַקאַנט אַלס "אייראן פּילס". די טאַבלעטן קען מען קויפן אָווער-די-קאַונטער אָדער קען מען עס באַקומען דורך אַ פּרעסקריבשאָן.

על פי רוב זענען די אייראן סופלימענטס סעיף אויב נעמט מען עס לויט די אָנגעגעבענע דאָזע. אָבער עס זענען דאָך פאַראַן עטליכע סייד-אַפעקטס, די מערסטע דערפון איז מאָגן פּראָבלעמען. אַנדערע מער זעלטענע זייט ווירקונגען זענען צווישן אַנדערע: רוקן ווייטאָג, קאָפּ שווינדל, חלש'ן, רויטליכע הויט, קאָפּווייטאָג, הייווס, הויט שיילן, הויט אויסשלאַגן און נאָך. אין גאָר זעלטענע פעלער קען געשען אַ שווערע אַלערגישע רעאַקציע, וואָס אין דעם פאַל מוז מען זוכן באַלדיגע מעדיצינישע באַהאַנדלונג.

זייט ווירקונגען פון אייראן סופּלימענטס קען מאַכן פאַר געוויסע מענטשן זייער שווערן עס צו נעמען. צום ערשט מוז מען אויסמיידן דאָס נעמען עס אויף אַ ליידיגע מאָגן. אויז אויך איז גוט אָנצוהייבן מיט אַ קלענערע דאָזע און עס פאַרמערן צוביסלעך און זען וויפיל מען קען טאַלערירן. צו פאַרמיידן פון ליידן פון מאָגן פּראָבלעמען איז גוט צו טרינקען אַסאַך וואַסער צו פאַרמיידן קאנסטיפּעישאַן, עסן אַסאַך גרינצייג וואָס פאַרמאָגן אַסאַך פייבער, נעמען אַ "סטול סאפטענער", און נעמען די טאַבלעטן אינאיינעם מיט עסן.

אויב נעמט מען צופיל קען עס פירן צו "אייראן פּויזענינג" וואָס קען זיין פאַטאַל.

» זייט 10

מעגליכן שייכות צווישן שפירן אפגעשוואכט און א נידעריגן בלוט דרוק.

ביי מיר גראדע זע איך יא אז די צוויי האבן א פארבינדונג, און ווען דער בלוט-דרוק ווערט מיר נידעריג, הייב איך אויך אן פילן אפּגעשוואכט.

רוב מאל אין אזעלכע פאלן איז מען אויך אַנעמיק (Anemic). דאס מיינט אז דער קערפּער ליידט פון א מאנגל אין געזונטע רויטע בלוט-צעלן, וואס צעטראגט אקסיגען פון די לונגען צום גאנצן קערפּער. ווען עמיצער פארמאגט צו ווייניג דערפון, באקומט דער קערפּער נישט די געפאדערטע מאס אקסיגען און דער מענטש ווערט ' אַנעמיק'.

די לעזונג צו דעם פּראבלעם איז צו נעמען א דאזע פון 'אייזן' (Iron). א 'הערבעל אייראן' (herbal iron) ווי 'פלארעדיקס' (Floradix) קען היפש העלפן.

(-)

7944

פארלוירענע טעם וריח קומט צום סוף צוריק

איינע פון די זייטן ווירקונגען וואס זענען געקומען מיט קאראנא איז געווען דאס פארלירן די חושים פון טעם און/אדער שמעקן. אסאך מענטשן האבן זיך געמוטשעט מיט דעם פּראבלעם, אפטמאל פאר א לענגערער צייט נאך דעם וואס די ווירוס איז פון זיי אוועק.

איך האב זיך געמוטשעט מיט א פארלוסט פון טעם און ריח במשך מער ווי א יאר נאכ'ן האבן קאראנא. צוערשט האב איך גארנישט געקענט שמעקן אדער טועם זיין ; נאך א שטיק צייט איז דער חוש הטעם אביסל צוריקגעקומען, אבער מיט'ן שמעקן איז נאך אלץ שווער געווען. שפּעטער האט אויך דער חוש הריח זיך אומגעקערט, אבער ס'איז נישט געווען די זעלבע ווי אמאל און זיך נישט געפילט געהעריג. איך האב פּרובירט צו נעמען זינק (zinc), וואס האט אבער כמעט נישט געהאלפן.

אבער ב"ה יעצט קען איך זאגן אז ביידע חושים זענען אינגאנצן צוריק ווי נארמאל. איך שרייב די שורות בעיקר פאר די וואס ליידן נאך דערפון און וויל זיי זאגן זיך נישט צו זארגן. עס קען נעמען א שטיק צייט, אבער צום סוף וועלן ביידע חושים בס"ד צוריקקומען געזונטערהייט.

(-)

7945

'מאַגניזיום' און 'קאַלסיום' זענען ווירקזאם קעגן עצירות

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7458, וואס זוכט אן עצה קעגן עצירות.

די עצה וואס איך וויל פארשלאגן איז זייער פשוט : צו נעמען טעגליכע דאזעס פון 'מאַגניזיום' (magnesium) און 'קאַלסיום' (calcium). די צוויי זאכן זאל מען נעמען יעדן טאג, אבער נישט מער ווי די געפאדערטע מאס. נעמט נישט מער ווי 500 מיליגראם פון קאלסיום אויפאמאל, ווייל דער קערפּער קען נישט איינזאפּן מער ווי דעם.

נאך בעסער איז צו נעמען צוויי טאבלעטן פון 250 מיליגראם יעדער איינעם, ווי איין גרעסערן פון 500 מיליגראם אויפאמאל, ווייל דער גוף זאפּט עס בעסער איין אין קלענערע פּארציעס.

די טעגליכע דאזע פון קאלסיום זאל נישט זיין מער ווי בערך 2,000 מיליגראם א טאג, און די פּינקטליכע מאס ווענדט זיך אינעם וואג פונעם מענטש.

בדרך כלל קען מען נעמען בערך אזויפיל מאגניזיום ווי קאַלסיום און אויב נעמט מען למשל טויזנט מיליגראם קאלסיום קען מען נעמען טויזנט מיליגראם מאַגניזיום. אויב אנטוויקלט זיך דערפון שלשול (diarrhea), איז א סימן אז דער גוף פארלאנגט ווייניגער מאַגניזיום און מ'זאל טאקע רעדוצירן דעם סכום.

ביז א פאר טעג דארף מען בעז"ה זען א שטארקן שינוי לטובה.

דאס איז כללית'דיג גערעדט. ס'איז דערביי

זייט 12 »

בס"ד

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.

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

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

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

ליינער'סגאזעט

» זייט 11

גוט צו וויסן אז עצירות איז א תוצאה פון אן אנדערן פראבלעם. געווענליך האט עס שייכות מיט א פראבלעם מיט'ן פארדייאונגס סיסטעם (digestive), אדער פון פסיכישן דרוק. עס איז כדאי צו זוכן דעם שורש און זען וואס מען קען דארט טאן מתקן צו זיין דעם עצירות ביים יסוד.

(-)

7946

גערוישן אין אויער קען זיין פארבינדן מיט די ציין

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7307, וואס זוכט אן עצה פאר א שמיעה פראבלעם ביי אן אכצן-יעריגן בחור וועמען גארנישט האט דערווייל געהאלפן.

איך פלעג אויך ליידן פון דעם פראבלעם, לכל הפחות חלקים דערפון. כ'פלעג כסדר הערן אזא קלינגען (ringing), ווי אויך דעם רעש ווי עפעס וואלט געפלאצט (popping) אינעם אויער. אן אי-ען-טי (ENT) — 'גאסטרא-ענטעראלאדזשיסט' (gastroenterologist) — האט מיר אנגעוויזן זיך צו ווענדן צו א דענטיסט, אנווייזנדיג אז ווי עס זעט אויס האנדלט זיך עס פון א טי-עם-דזשי (TMJ) דיסאָרדער — ווען דער ביין וואס איז מחבר דעם מויל צום קאפ איז געשעדיגט. דער דענטיסט האט מיר מסביר געווען, אפטמאל קען אזא גערודער אין אויער קומען גאר פון די 'ערוואקסענע' (wisdom) ציין.

איך האב געפאלגט די אנווייזונג און געלאזט ארויסשלעפן יענע באטרעפנדע ציינער, און דאס גערויש און גערודער איז טאקע תיכף פארשוואונדן ב"ה. איך בין געגאנגען צו Dr.) Mark Birnbaum) אין פלעטבוש און איך בין געווען זייער צופרידן ב"ה. מען קען זיך פארבינדען מיט זיין אפיס 718-998-3660.

(-)

7947

וואס יא און נישט צו עסן לגבי 'גאַוט'

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7463 וואס זוכט אן עצה קעגן 'גאַוט' (Gout) — וואס ברענגט שטארקע יסורים אין די פיס און קומט מיט א צאל סארטן עסנווארג פון וואס מען דארף זיך צוריקהאלטן.

גאוט קומט פון דעם וואס דער מענטש פארמאגט צופיל 'יוריק עסיד' (uric acid), און די עצה דערצו איז צו עסן וואס ווייניגער פראדוקטן וואס אנטהאלטן 'פּראָטין' (protein), ווי למשל טונא און סארדינס, הגם אביסל טשיקען פלייש שאדט נישט. אויך איז כדאי זיך אפצוהאלטן פון מילכיגע מאכלים.

וואס איז יא גוט צו עסן זענען ניס, פרישע פרוכט און גרינצייג, בפרט טשעריס (cherries), פון וואס ס'איז כדאי צו עסן אסאך. 'קאנסענטרעיטעד טשעריס' (concentrated cherries) איז נאך בעסער.

דערצו איז ראטזאם צו טרינקען אסאך לעמאן וואסער, אדער אביסל וואסער אויסגעמישט מיט א משהו פון 'הימאלייען זאלץ' (Himalayan salt), וואס העלפט פאר'ן וואסער זיך גוט איינצוזאפן און בלייבן אינעם גוף.

די עצות וועלן אייך העלפן בעז"ה.

(-)

7948

וואס טוט מען פאר פיאות וואס פאלן ארויס

מיר זוכן עצות פאר אונזער טייערן זון,

וועמענס פיאות פאלן ארויס אן קיין שום הסבר מיט וואס מיר האבן דערווייל באוויזן אויפצוקומען.

מיר האבן שוין געוואנדן צום באקאנטן דר. גודמאן (Dr. Goodman) פון בארא פארק, וועלכער האלט אז די פיאות פאלן לכאורה ארויס אלס תוצאה פון דער קאראנא ווייררוס. דער דאקטאר ווייזט אן אז עס זענען געווען אסאך מענטשן וואס האבן זיך דורכאויס דער קאראנא תקופה געמוטשעט מיט'ן זעלבן פראבלעם, וואס האט זיך אנגעהויבן מיט בערך דריי חדשים נאך דעם וואס די ווייררוס האט אנגעהויבן בוזשעווען.

נו, מיר ווייסן שוין וואס דער גורם איז אפשר, און יעצט זוכן מיר מיטלען דאס אפצושטעלן. אויב איר האט געליטן דערפון און האט עצות וואס האבן אייך געהאלפן, וואלטן מיר אייך זייער דאנקבאר געווען אויפ'ן מיטטיילן מיט אונז.

(-)

7949

'לימפ דרעינעדזש' קען העלפן פאר 'סליפּ עפּניע' (Sleep Apnea)

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7461, וואס

"וויסדאם טוט" (קלוגשאַפּט ציין) - די אַזוי-גערופענע "וויסדאם טוט" אָפּגעטייטשט "קלוגשאַפּט ציין", זענען ציינער ביים גאַנץ אונטערשטע טייל פון די מויל פון וואו עס וואַקסט אַרויס נאָך אַ ציין, געווענליך צווישן די יאָרן פון 17 און 25. מען קען האָבן ביז מאַקסימום פיר שטיק דערפון, ביי יעדע זייט פונעם מויל און סיי אויבן און סיי אונטן. פילע מענטשן ווען זיך דאָס לאָזן אַרויסנעמען צו פאַרמיידן יסורים, אינפעקציעס און אַנדערע פּראָבלעמען.

פאַרוואָס עס הייסט ווידסאם טוט איז נישט באַקאַנט, מעגליך צוליב דעם וואָס מען באַקומט עס ווען מען איז שוין "קלוג"... ביי אַסאַך מענטשן מאַכט זיך אַז די וויסדאם טוט וואַקסט גלייך און מאַכט נישט קיין פּראָבלעמען, און ביי אַנדער וואַקסט עס בכלל נישט אַרויס. אָבער ביי זייער אַסאַך מאַכט זיך אַז די ציינער וואַקסן אַריין אין די אַנדערע ציינער און ווערן פאַרכאַפּט אויף אַזאַ וועג אַז עס מאַכט אן גרויסע יסורים ביי די גומען און די "דזשאָו-באון". ווען דאָס פּאַסירט, קען עס שאַפן אינפעקציעס, קעוויטיס (לעכער אין די ציין) גאם דיזיז און אַנדערע אראל געזונטהייט אישוס, וואָס צוליב דעם וועלן רוב העלטקעיר פראוויידערס רעקאָמענדירן אַז מען זאָל עס אַרויסשלעפּן.

אַ שטודיע האָט געוויזן אַז אַרום 53 פּראָצענט פון די באַפעלקערונג פאַרמאָגט כאָטש איין וויסדאם צאָן, און וואַקסט אַרויס בערך צווישן די יאָרן פון 17 און 25. די ציינער איז שווער צו באַמערקן וויבאַלד עס קען זיין גענצליך פאַרשטעלט פון די גומען. די סימפּטאָמען אַז אַ וויסדאם ציין קומט אַרויס זענען רויטקייט ביי די גומען נאָך דעם לעצטן ציין, יסורים טיף אין די מויל אָדער אויפ'ן פּנים וואָס קען קומען פונעם דרוק וואָס דער צאָן לייגט אויף די נערוון אָדער ווייסע פלעקן אונטער די לעצטע ציינער, וואָס איז די שפּיץ פונעם ציין וואָס רייסט אַדורך די גומען. אויב געט מען זיך נישט אָפּ דערמיט געהעריג קען זיך מאַכן געוויסע קאָמפּליקאַציעס אַזוי ווי ליידן פון יסורים, אינפעקציעס, קעוויטיס, גאם קראַנקייטן, שעדיגן די דערנעבנדיגע ציינער און נאָך.

די בעסטע וועג וויאַזוי אַרויסצונעמען די וויסדאם ציינער ווערט געווענליך געטון אַזוי ווי אַ געווענליכע ציין פּראָצעדור מיטן איינשלעפן דעם אַרום אינעם דענטיסט'ס אָפיס, אָבער ביי געוויסע פעלער פעלט זיך אויס צו זיין גענצליך איינגעשלעפט און ווערט געטון אין אַ שפּיטאָל. מען קען טון דעם פּראָצעדור ביי יעדע עלטער, אָבער זייער אַסאַך מענטשן וועלן עס אַרויסנעמען אין זייער שפּעטע צענערלינג יאָרן אָדער אָנפאַנג צוואָנציגער יאָרן צו פאַרמיידן פּראָבלעמען אויף שפּעטער. עס נעמט געווענליך אַ וואָך זיך צו ערהוילן פונעם פּראָצעדור, און דער דענטיסט וועט געווענליך געבן אַ ליסטע פון אָנווייזונגען וויאַזוי זיך צו האַלטן באַקוועם דורכאויס דעם ערהוילונג. אויב פאַרמאָגט מען נאָך דעם וויסדאם ציין, וועט דער דענטיסט עס אויסטשעקן ביים רוטינע טשעק-אָפּ זיכער צו מאַכן אַז אַלעס איז אין אָרדענונג. אָבער אויסער גיין צום דענטיסט איז וויכטיג צו פּוצן די ציין טעגליך, נוצן דענטאַל פלאָס און נוצן אַנטי-בעקטעריאל מאוטוואש.

ליינער'סגאזעט

זוכט אן עצה פאר ׳סליפ עפניע׳ (Sleep Apnea) וואס קומט אלס רעזולטאט פון גרויסע ׳מאנדלען׳ (Tonsils).

(׳סליפ עפניע׳ איז א פראבלעם מיט אן אומגעווענליכן אטעם-ריטם דורכאויס דעם שלאף, וואס שטערט דעם מענטש פון זיך פילן אויסגערוט אינדערפרי).

די עצה דערפאר איז א ׳לימפ דרעינעדזש׳ (Lymph Drainage). דער ׳לימפאטיק סיסטעם׳ (lymphatic system) שווענקט דעם גוף און מאכט זיכער אז דער קערפער בלייבט מיט דער נויטיגער מאס פייכטקייט. דער סיסטעם פירט ארום אזא דורכזיכטיגע פליסיגקייט — אזא סארט ׳וואסער׳ — איבער׳ן גאנצן גוף.

ווען דער פלוס דערפון ווערט פארלאנגזאמט, דעמאלט בלייבט אביסל פליסיגקייט אנגעלייגט און ס׳מאכט זיך אזא וואסער-פארזאמלונג אינעם קערפער.

א ׳לימפ דרעינעדזש׳ העלפט די מאנדלען ווערן קלענער. געווענליך פאדערט זיך עס צו טאן עטליכע מאל און דערנאך דארף מען זען וואס האט צוגעברענגט די מאנדלען אזוי גרויס צו ווערן. די סיבה קען זיין אן אלערגיע צו מילכיגס אדער אנדערע זאכן. דעמאלט קען מען עס באהאנדלען און דער פראבלעם וועט בעז״ה אינגאנצן אוועקגיין.

(-)

7950

דערציילט וועגן אלטערנאטיוון מיטל פאר טיירויד פראבלעמען

ווי באקאנט זענען פארהאן פארשידענע פראבלעמען מיט וואס מענטשן מוטשען זיך אדאנק אומארדענונגען מיט די ׳טיירויד׳ (thyroid) הארמאנען.

אסאך מענטשן ווערן איבערצייגט אז די רפואה פאר יעדן פראבלעם מיט׳ן טיירויד איז נאר צו נעמען ׳סינטרויד׳ (Synthroid) — וואס העלפט צוריקשטעלן דעם טיירויד-שטאפל צו דער געפאדערטער מאס.

וויל איך מיטטיילן פון אייגענער ערפארונג, אז דאס איז נישט קיין זיכערער כלל. איך האב געלאזט דורכפירן א בלוט טעסט, און די רעזולטאטן האבן געוויזן אז מיין טיירויד איז נישט אין ארדענונג. דער דאקטאר האט מיר אנגעוויזן צו נעמען סינטרויד. למעשה האב איך אבער מחליט געווען צו פרובירן אן אלטערנאטיוון מהלך, פון נעמען א טעגליכע דאזע פון דעם ׳גאיא טיירויד סופארט׳ (Gaia Thyroid Support) געווירץ.

ווען כ׳האב זיך שפעטער אומגעקערט צום דאקטאר און געלאזט דורכפירן א פרישן בלוט טעסט, האבן די רעזולטאטן ב״ה געוויזן אז אלעס מיט׳ן טיירויד איז אין ארדענונג.

(-)

7951

זוכט עצות פאר פלוצימדיגע שווינדל-אטאקעס ביי עלטערן מענטש

מיין מאמע זאל זיין געזונט, א עלטערע יודענע אין די נידעריגע אכציגער יארן, ליידט לעצטנס פון א פראבלעם אז עס כאפט איר אויפאמאל אן א שווינדל. זי טוט גארנישט אומגעווענליך און פון איין מינוט צו דער אנדערער הייבט דער קאפ איר אן גאר שטארק צו שווינדלען. דאס שווינדלען קען קומען אויף אזא שטארקן פארנעם, אז צומאל פארלירט זי ממש די באלאנץ און דארף זיך אנכאפן נישט אראפצופאלן אויף דער ערד. עס מאכט זיך אמאל אויך אז דאס שווינדלען קומט באגלייט מיט איבלען (nausea) און אפילו ברעכן.

כ׳וויל אונטערשטרייכן אז די אטאקעס קומען פלוצלונג און אן קיין שום אנזעעוודיגער סיבה, אריינגערעכנט ווען זי זיצט רואיג ביים טיש אינמיטן טאג און טוט ממש גארנישט.

די אטאקעס האלטן בדרך כלל אן צווישע א האלבע שעה ביז זעקס-זיבן שעה. אזויפיל יא, אויב גייט זי זיך אביסל אראפלייגן כאפן א דרימל, דעמאלט גייט עס געווענליך אוועק.

מיר האבן שוין געלאזט אונטערזוכן דער מאמען ביי א נוראָלאָגיסט (neurologist), אבער יענער האט נישט געטראפן גארנישט אומגעווענליך און נישט געקענט אנווייזן אויף קיין סיבה וואס זאל ברענגען די אטאקעס אדער וויאזוי זיי אפצושטעלן.

אויב האט איינער ערפארונג מיט אזא סארט מצב, בעטן מיר יענעם אונז צו לאזן וויסן.

יישר כח גדול.

(-)

7952

׳אייאָודיין׳ (iodine) איז וויכטיג פאר׳ן ׳טיירויד׳

כ׳וויל מיטטיילן א וויכטיגע נקודה אין צוזאמהאנג מיט פראבלעמען אין די ׳טיירויד גלענדס׳ (thyroid glands) — דאס רערל וואס לויפט אין פראנט פונעם האלז, ממש אונטער דעם ביין וואס שטארט ארויס פון פראנט.

כ׳גלייב אז דער נושא האט זיך שוין באוויזן אין דעם רובריק מסתמא צענדליגער מאל, אבער זעענדיג וויפיל בריוו אין די לעצטע נומערן פונעם ׳גאזעט׳ אליין זענען געווידמעט צו אזויפיל שאלות און פראבלעמען וועגן דעם זעלבן ענין, פיל איך פאר וויכטיג אנצואווייזן אנצואווייזן אויף א וויכטיגן פרט, וואס איך

זייט 15 »

קורצע פראגעס
ליינער'ס גאזעט

7958
זוכט עצה פאר לכאורה-אלערגיע געשווילעכצער

איך מוטשע זיך שוין א לענגערע צייט מיט געשווילעכצער וואס איך באקום אויף פארשידענע חלקים פונעם קערפער. דער דאקטער האלט אז די געשווילעכצער קומען צוליב די סעזאן אלערגיעס (seasonal allergies). די זאך איז אבער אז דער סעזאן איז שוין לאנג דורכגעגאנגען אבער די געשווילעכצער זענען נישט אוועק.

איך האב שוין פרובירט 'זורטעק' (Zyrtec) און 'אלעגרע' (Allegra), וואס זענען געמאכט געווארן צו באהאנדלען די סימפטאמען פון אזעלכע אלערגיעס, אבער זיי האבן נישט געהאלפן און איך וואלט געוואלט הערן אנדערע עצות אדער הערות.
(-)

7959
זוכט מיטל צו באהאנדלען 'בראון סינדראם'

איך זוך עמיצן וואס האט ערפארונג אדער ידיעות וואס צו טאן לגבי 'בראון סינדראם' (Brown Syndrome) — א פראבלעם אין אויגן וואס שטערט דעם קייללעכל (eyeball) פון זיך געהעריג באוועגן און ארומריקן.

ביטע טיילט מיט אויב איר ווייסט וואס מען קען טאן דערוועגן.
(-)

7960
זוכט אן עצה קעגן הויך שנארכן

איך זוך אן עצה וואס צו טאן קעגן שנארכן. מען רעדט פון שטארק שנארכן וואס שטערט זייער פאר דער משפחה.

ביטע שרייבט אויב איר ווייסט וועגן אן עצה וואס מען קען טאן דערוועגן.
(-)

7961
זוכט 'ענאורעקטעל בייאופידבעק' מאן ספעציאליסט

מיר זוכן א מאן טעראפיסט וואס טוט 'ענאורעקטעל בייאופידבעק' (anorectal biofeedback) — א מהלך וואס ווערט געווענליך אנגעווענדן צו באהאנדלען פראבלעמען מיט'ן ארויסגיין — אין ברוקלין אדער דער אומגעגנט.

ביטע לאזט אונז וויסן.
(-)

7962
זוכט עצה פאר הויכע קאלעסטעראל ביי יונגן מענטש

איך זוך אן עצה וויאזוי אראפצוברענגען הויכע קאלעסטעראל ביי א יונגן מענטש.

יישר כח.
(-)

7963
זוכט עצה פאר פארקניפטע פיאות

וויאזוי קען מען זיך אן עצה געבן מיט שטארק-פארקניפטע פיאות זיי אויפצוקניפן און אויסגראדן?

א דאנק
(*)

ליינער'ס גאזעט
קורצע ענטפערס

7964
ארויסנעמען מאנדלען וואס ברענגען 'סליפ עפניע'

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7461, וואס זוכט אן עצה פאר 'סליפ עפניע' (Sleep Apnea) וואס קומט אלס רעזולטאט פון גרויסע 'מאנדלען' (Tonsils). ('סליפ עפניע' איז א פראבלעם מיט אן אומגעווענליכן אטעם-ריטם דורכאויס דעם שלאף, וואס שטערט דעם מענטש פון זיך פילן אויסגערוט אינדערפרי).

איין מעגליכע עצה פאר דעם פראבלעם איז ארויסצונעמען די מאנדלען. פאראן זייער א גוטער דאקטאר וואס איך וואלט רעקאמענדירט. זיין נאמען איז דר. עלי גרונטשטיין (Dr. Eli Grunstein), וועלכער ארבעט אינעם קאלומביע קינדער שפיטאל (Columbia Children's Hospital).

דער טעלעפאן נומער איז 212-305-8933.
(-)

7965
רעקאמענדירט מומחה פאר גערויש אין אויער

איך וויל ענטפערן פאר בריוו #7490, וועגן א פארשטאפטן אויער וואס הערט דערצו א גערודער ווי מען וואלט זיך געפונען אונטער וואסער.

איך האב געליטן פון דער זעלבער זאך. כ'האב זיך געווענדן צו דר. פאנטעליידס (Dr. H. Pantelides), וואס האט אן אפיס ערגעץ וואו אויף בראדוועי אין וויליאמסבורג (טעלעפאן נומער: 718-618-9177).

יענער האט דורכגעפירט א טעסט אויף דער שמיעה (hearing test) און געקומען צו דער מסקנא אז דאס איז א רעזולטאט פון א פראבלעם מיט א נערוו, וואס איז נישט געהעריג באהאנדלט געווארן דורך מעדיצין.

הצלחה!
(-)

7966
'אלאופיורינעל' (Allopurinol) האלט צוריק גאוט

איך וויל ענטפערן אויף בריוו #7494, וואס זוכט אן אפהאלט מיטל קעגן גאַוט.

איך נעם א טעגליכע דאזע פון 300 מיליגראם 'אלאופיורינעל' (Allopurinol), וואס איז א מעדיצין קעגן גאוט.

זייט איך האב עס אנגעהויבן נעמען ערליך האב איך ב"ה נאכנישט געהאט קיין אטאקע.
(-)

7967
אפהאלטן פון אראנדזש דזשוס קען צוריקהאלטן גאַוט יסורים

כ'וויל זיך באציען צו בריו #7494, וואס זוכט א מיטל אפצוהאלטן 'גאַוט' (gout) אטאקעס.

עס זענען פאראן מענטשן וואס ליידן פון גאַוט וועמען עס העלפט אויב מען טרינקט נישט קיין אראנדזש דזשוס (orange juice). אויף דעם אופן פילן זיי נישט די יסורים וואס קומען מיט אן אטאקע.

אפשר איז כדאי צו פרובירן צי דאס וועט ארבעטן אויך אין יענעמס פאל.
(-)

7968
רעקאמענדירט פראדוקט פאר 'פישורס'

פאראן אסאך בריוו וואס בעטן עצות פאר 'פישורס' (fissures), וואס זענען גורם גרויסע יסורים.

וויל איך מיטטיילן פאר וועמען ס'איז נוגע, אז אין די פארמאסי געשעפטן איז פאראן צו באקומען א גוטן סופאזיטארי (suppository) פראדוקט מיט'ן נאמען 'קאלמאל 4' (Calmol 4). מען נוצט עס אין משך פון עטליכע טעג און מיט'ן אויבערשטנ'ס הילף ווערט מען געהאלפן.
(-)

7969
'העד ענד שאלדערס' (Head and Shoulders) שאדט פאר די האר

מיין זון פלעגט זיך פלאגן מיט די פיאות, וואס זענען אים כסדר ארויסגעפאלן. ווען ער האט געהערט אז דער פראבלעם קען קומען פון 'העד ענד שאלדערס' (Head and Shoulders) שאמפו, האט ער עס אויפגעהערט ניצן, און זינט דעמאלט האט דער פראבלעם זיך ב"ה אויפגעהערט.
(-)

ליינער'סגאזעט

» זייט 13

גלייב איז נוגע פאר א גרויסן פראצענט פון מענטשן וואס ליידן אויף די 'טיירויד גלענדס'.

עס איז כמעט זיכער אז א גרויסער פראצענט, אדער ממש גאר יעדער וואס מוטשעט זיך מיט די פראבלעם איז ווייל מען באקומט נישט גענוג פון דער 'אייאָודיין' (iodine) סובסטאנץ. אייאָודיין העלפט דער טיירויד פונקציאנירן ווי עס דארף צו זיין — פראדוצירן די הארמאנען און 'ענזיימס' (enzymes) אין דער געפאדערטער מאס.

איך האב אסאך געלייענט וועגן דער וויכטיגקייט פון גענוג אייאָודיין פאר'ן געזונט פונעם טיירויד, און דאס זע איך קלאר אז ס'איז דא וועגן דעם טיירויד אסאך מער און טאקע וויכטיגע אינפארמאציע וואס די מעדיצינישע וועלט דערציילט.

מ'קען נאך גאר אסאך שרייבן וועגן דעם, פון וויפיל איך האב אלס צוזאם געלייענט זעהט מען אז דער טיירויד איז אסאך מער פון וויפיל דער קאנווענשאנעל מעדיצינישע וועלט באריכטעט.

(-)

7953

זוכט ערשטהאנטיגע אינפארמאציע אויף 'דענטעל אימפלענטס' מומחה

איך נויטיג זיך אין א צאן איבערפלאנצונג און האב לעצטנס געזען אן אנאנס פון א דענסטיסט מיט'ן נאמען דר. סאל שווארצשטיין (Dr. Sol Schwartzstein) , וועלכער גיט זיך אן אלס מומחה אין 'דענטעל אימפלענטס' (dental implants) און האט לעצטנס געעפנט אן אפיס אין ניו סיטי, וואס געפינט זיך אין דער אומגעגנט פון מאנסי. אינעם אנאנס זאגט ער אז ער האט שוין צוואנציג יאר אפיסעס אין מאנהעטן און נאך געגנטן.

איך וואלט זייער געוואלט הערן פון עמיצן וואס האט אים שוין אמאל גענוצט און וואס די ערפארונג איז געווען.

ביטע רופן 845-422-7812. מיר ווען אייך זייער מכיר טובה זיין.

(-)

7954

וויל העלפן אנדערע וואס מוטשען זיך אויך מיט או-סי-די

די אלע בריוון אין די גאזעט דורכאויס די יארן האט מיך אסאך ארויסגעהאלפן, און איך פיל א חוב צו טאן דאס זעלבע און ארויס העלפן אנדערע אידן מיט וואס און אויף וויפיל איך קען.

איך פלעג זיך זייער מוטשן מיט געוויסע פארמען פון או-סי-די (OCD), ארייגערעכנט אן אבסעסיע פאר השלמה (perfectionism) — אז אלעס מיט'ן מענטש און זיינע מעשים מוז קלאפן אויף טויזנט פראצענט.

איך האב זיך געזוכט צו העלפן און דורך די יארן האב איך אסאך עוסק געווען און זיך גוט און נאנט באקענט מיט דעם נושא. מיט'ן אויבערשטנ'ס הילף האב איך זיך באוויזן איבערצוקומען די שוועריגקייטן און זיך שטעלן אויף די פיס, און איך פיל א חוב צו ניצן מיין ערפארונג און איבערלעבעניש צו העלפן אנדערע אידן.

מענטשן וואס פילן אז זיי קענען ניצן הילף אין די זאכן, קענען זיך מיט מיר פארבינדן אויף 347-470-6845. בעזרת ה' וועלן מיר פרובירן צו העלפן.

(-)

7955

אסאך וויטאמין סי העלפט קעגן עצירות

איך פלעג זיך יארן לאנג מוטשען מיט עצירות און פרובירט זייער אסאך מיטלען, וואס האבן אבער נישט געברענגט קיין תוצאות.

מיין ישועה איז געקומען אינאיינעם מיט קאראנא, ווען מענטשן זענען אנגעוויזן געווארן צו נעמען גרויסע קוואנטומס וויטאמין סי. (vitamin c) אלס שוץ-מיטל קעגן דער ווייררוס. איינע פון די אנווייזונגען זענען געווען, צו נעמען אזויפיל ביז'ן פילן אז דער מאגן ווערט לויז און דאן זיך אפשטעלן.

איך האב פון דעם אבער פארשטאנען אז אז וויטאמין סי האט א כח לויז צו מאכן דעם מאגן, און האב עס טאקע אנגעהויבן נעמען אין גענוג גרויסע קוואנטומס ביז דער מאגן איז דווקא יא לויז געווארן. ב"ה מעז יצא מתוק און דער מיטל האט מיר זייער געהאלפן.

איך האב זיך איינגעשטעלט א קביעות צו נעמען א טעגליכע דאזע פון 1,000 מיליגראם א טאג, און עס העלפט מיר ב"ה אויף אן אויסטערלישן אופן.

(-)

7956

עצות פאר ווייטאגן אין צוזאמהאנג מיט אן אפן מויל

כ'וויל ענטפערן אויף בריוו #7496 וואס זוכט אן עצה מיט ווייטאגן וואס מאכן זיך ביים עפענען דאס מויל.

פונעם אופן ווי איר שילדערט אייער פאל קען מען זאגן אז ס'הערט זיך ווי טי-עם-דזשי (TMJ). איך האב זיך געמוטשעט מיט טי-עם-דזשי און פרובירט מערערע מיטלען. צום סוף האב איך מצליח געווען מיט 'קריניאָוסאַקרעל טעראפּי' (Craniosacral Therapy), וואס באשטייט פון טאפּן אויף א ספּעציעלן אופן ביי פארשידענע נקודות פונעם קאפּ.

ס'איז פארהאן נאך א מיטל וואס איז זייער ווירקזאם. דאס איז אזא פּלאסטישע געצייג וואס רופט זיך 'נייט גארד' (night guard), וואס ווערט אריינגעשטעלט אין מויל און האלט דאס מויל אין דער ריכטיגער פארעם. דער פּראדוקט איז גוט, אבער מען דארף עס טראגן יעדע נאכט.

(-)

7957

רעקאמענדירט מומחה פאר 'אפּטיק נוראַפּאַטי' (optic neuropathy)

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7485, וואס זוכט אן עצה קעגן 'אַפּטיק נוראַפּאַטי' (optic neuropathy) — אז די נערוון אין דעם חלק אויגן וואס העלפן דעם מענטש זען שטארבן צוביסלעך אפּ און שעדיגט די זע-קראפט.

כ'וויל רעקאמענדירן א וועלט-בארימטן מומחה פאר אזעלכע פּראבלעמען מיט'ן נאמען דר. האסע אלעין סאהעל (Dr. Jose-Alain Sahel). געוועגליך ארבעט ער אין פאריז, פראנקרייך, אבער יעדע שטיק צייט קומען ער קיין אמעריקע, וואו ער האלט זיך געווענליך אויף פאר בערך א וואך צייט אין דער 'אוניווערסיטעט אוו פיטסבורג סקול אוו מעדיצין (University of Pittsburg School of Medicine), וואס געפינט זיך אין פיטסבורג, פענסילוועניע. דער טעלעפאן נומער איז 1800-533-8762.

דער מומחה איז געווען דער גוטער שליח צוריקצוברענגען די ראי' ביי אסאך מענטשן וואס האבן געליטן פון דעם זעלבן פּראבלעם.

(-)

המספיק האום-קעיר
גאזעט

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

פרילינג געזונטהייט **אנווייזונגען פאר עלטערע**

מיט די אנקום פונ׳ם פרילינג סעזאן שענקט דער ״גאזעט״ וויכטיגע אנווייזונגען פאר עלטערע לייט וויאזוי זיך צו באשיצן פון אלערגיעס און אנדערע סעזאניאלע קרענק

נאך דער לאנגער קאלטער ווינטער, קומט ענדליך אן דער געשמאקער ווארימער פרילינג, א תקופה אין וועלכע מ׳באגעגנט זיך פון פריש מיט די בלויע הימלען, א געשמאקער ווינטל בלאזט אין די לופט, די ביימער און בלומען הייבן אן שפראצן, און דער גאנצע אטמאספער איז פיל מיט ווארעמקייט און האפענונג. אבער פאר עלטערע לייט, קען דער פרילינג סעזאן אויף זיין א צייט פון ניסן און שליקערצן צוליב די פולע אלערגיעס אין די לופטן און מער באוועגונגען פון די קערפער סיי אינעווייניג און סיי אינדרויסן, פאלגענד ברענגען מיר אייך אפאר ניצבארע טיפס און אנווייזונגען וואס וועט בסייעתא דשמיא העלפן די עלטערע ענטפאנגען דעם זוממער מיט רואיגקייט.

אוועקהאלטן שטויב

1. 1. פראבירן ווי מער אוועקצוהאלטן דרויסענדיג שטויב פון אריינקומען אין הויז, און דאס איז דורכ׳ן האלטן די פענסטערס און טירן פארמאכט. אזוי אויך זיכער מאכן אז די עיר קאנדישאן פילטערס זענען אויסגערייניגט פון שטויב און שמוץ.

2. 2. עס זענען פארהאן פארשידענע אנטי-אלערגיע מעדעצינען און ווייטאמינען, עס איז זייער ראטזאם זיך איבערצושמועסן מיט׳ן דאקטאר איידער מ׳הייבט אן נעמען סיי וועלכע מעדעצינען צו פארזיכערן אז זיי קענען גיין צוזאמען מיט די אנדערע מעדצינען וואס מ׳נעמט.

3. 3. שטויב קענען זיין באזונדער פראבלעמאטיש פאר עלטערע וואס ליידן פון כראנישע אבסטראקטיוו פאלמאנערי קראנקהייטן (COPD), און ווען די שטויב קומט אריין אין די לונגען קען עס ברענגען אינפעקציעס און פארשטערקערן די מעגליכקייטן פון ליידן פון אטעמען פראבלעם. אויב האט מען א פארדאכט אז די ספרינג-אלערגיעס אפעקטירן דעם COPD זאל מען רעדן מיט׳ן דאקטאר.

נעמען וויטאמין די. D

פאר עלטערע לייט איז ווייטאמין די. D א מוז!

וויטאמין די. D איז נישט נאר א בענעפיט, נאר ס׳איז קריטיש וויכטיג פאר גאר אסאך טיילן פון דעם קערפער, הויפטזעכטליך דער אימיון סיסטעם און דער אטעמען סיסטעם. אין פאקט, אין יאנואר 2021 האט דער געוועזענער אמעריקאנער כירורג ״ריטשארד קארמאנא״ באטאנט אז מערסטנס פון די קאוויד-19 קרבנות (וועלכע זענען געווען מער עלטער) האבן נישט געהאט גענוג ווייטאמין די. און די שפיטעלער וואס האבן יא געגעבן דעם ווייטאמין האבן די פאציענטן געהאט פיל גרעסערע שאנסן איבערצולעבן.

דער הויפט אויפגאבע פון ווייטאמין די. D איז צו בויען דעם אימיון סיסטעם און וועט עס העלפן בעסער באקעמפפן פארשידענע אינפעקציעס און ווירוסן וואס קענען קראנק מאכן מענטשן. וויטאמין די. D נידערט אויך אראפ די ריזיקע פון צוברעכן ביינער ווייל עס שטארקט די ביינער, אזוי אויך נידערט עס די ריזיקע פון כאפן הארץ אטאקעס און סטראוקס האלטנדיג די בלוט-דרוק נידעריג און קען אפילו היילן הארץ-פראבלעמען וואס זענען געשאפן געווארן צוליב הויכע בלוט דרוק.

וויאזוי באקומט מען וויטאמין די. D? קודם כל מיט׳ן ארויסגיין אינדרויסן און אנטבלויזן די הויט צו נאטורליכע זון-שטראלן. ווען די הויט איז אנטבלויזט צו די זון-שטראלן ווערט פראדוצירט וויטאמין די, און דאס איז דער סיבה פארוואס וויטאמין די. איז אויך באקאנט מיט׳ן נאמען ״דער זונשיין ווייטאמין״, דעריבער, זעט צו פארברענגען ווי מער מעגליך אינדרויסן, און אז נישט קען מען נעמען סופלעמענטן, און זיך דורכרעדן מיט׳ן דאקטאר וויפיל.

כללית׳דיגע פרילינג געזונטהייט טיפס

באשטעלט א געזונטהייט באזוך ביים דאקטאר. וויבאלד ס׳איז שווערער ארויסצוגיין אין דעם ווינטער איז ראטזאם צו זיין אין קאנטאקט מיט דעם העלט-קעיר שטאב אין פרילינג.

גייט איבער היים-זיכערהייט: גייט איבער אלע צימערן, ובפרט די בתי כסא צו פארזיכערן אז אלע אנהאלט-בארס זענען אין פלאץ, אזוי אויך ביי די טרעפן זיכער צו מאכן אז די צוימען זענען שטארק, דער ערד איז נישט גליטשיג און אזוי אויך לייגט צו אויטאמאטישע נאכט לעמפ. הענגט אויף אין גרויס די עמערדשענסי נומערן נעבן יעדן טעלעפאן. רייניג די ערד פון שמוץ, א.א.וו.

מיט די מינימאלע השתדלות פון אונזער זייט, ווען מען קענען בעזרת ה׳ הנאה האבן פון א הערליכן געשמאקן פרילינג!

● ◄ יונג און אלט

ערשטע צייכענס פון פּאַרקינסאָנ׳ס **דיזיז** קען מעגליך
שוין באַמערקט ווערן אַזוי פרי ווי **זעקס יאָר פארן דיאַגנאָז**

לאָנדאָן. — דאָקטאָר אנעטע שראג, פונעם יוניווערסיטי קאַלעדזש אָוו לאָנדאָן האָט באַריכטעט, אַז די ערשטע צייכענס אַז אַ פאציענט ליידט מעגליך פון פּאַרקינסאָנ׳ס דיזיז קען מען שוין מעגליך זען אַזוי פרי ווי זעקס יאָר פארן דיאַגנאָז.

דער דאָקטאָר אינאיינעם מיט אַ גרופּע אַנאַליסטן פונעם העלט אינשורענס אינדוסטריע האָבן געזאָגט אַז ענדערונגען אין די הויט, דייעביטיס און געשווילעכץ זעט זיך אן מער אָפט אין מענטשן וואָס ווערן שפּעטער דיאַגנאָזירט מיט פּאַרקינסאָנ׳ס, אין פאַרגלייך מיט די מער באַקאַנטע סימנים אַזוי ווי ציטערנישן אין די גלידער וואָס צייגט אויף פּאַרקינסאָנ׳ס.

דאָקטאָר שראג זאָגט אַז די רעזולטאַטן פון זייער פאָרש אַרבעט טוט באַשטעטיגן פון פריער באַוואוסטע ריזיקע פאַקטאָרן און ״באַשטעטיגט אַ טייל מער קאָנטראָווערסיאַלע באַציאונגען מיט פּאַרקינסאָנ׳ס אַזוי ווי ׳סליעפּ-עפּניע און ׳רעסטלעס לעגס סינדראָם׳ — וואָס ווערט אויסגערעכנט צווישן די מער אָפטע אָנדייטונגען פון פּאַרקינסאָנ׳ס — און צו מער נייערע באַציאונגען אַזוי ווי עפּילעפּסי און הערן פאַרלוסט.״

לעת עתה, זאָגט דאָקטאָר שראג, איז פאַרהאַן אַ גרויסע אינטערעסע צו וויסן די ראָלע וואָס טייפּ-1 דייאביטיס שפּילט אינעם אַנטוויקלונג פון פּאַרקינסאָנ׳ס דיזיז. ״אונזערע טרעפונגען שטימען נישט בלויז מיט דעם, נאר פאַרברייטערט זיך אויך אויס צו טייפּ-1 דייעביטיס און אינפלאַמאַטאָרי בועל דיזיז, וואָס שטעלט צו ווייטערדיגע באַווייזן צו אונזער טעאָריע אַז מען קען שוין זען סימנים פונעם קראַנקייט אינעם מאָגן גאָר פרי.״

פּאַרקינסאָנ׳ס דיזיז קען זיך שוין אָנפאַנגען אַזוי פרי ווי צען יאָר איידער מען ווערט דיאַגנאָזירט. ביז היינט האָט מען עס צום ערשט אָנגעזען ביי געוויסע סימפּטאָמען אַזוי ווי שלאָף פּראָבלעמען, מען הייבט אן פאַרגעסן זאַכן, שווינדלען, שוואַכקייט, פּיין און נאָך.

אַנדערע פאָרשונגען האָבן פאָרגעשלאָגן אַז עס איז דאָ אַ פאַרבינדונג צווישן סכיצאָפרעניע, בייפּאָלאַר דיסאָרדער, עפּילעפּסי אָדער מייגרעין קאָפּ ווייטאג, וואָס קען פּראָגנאָזירן אַז מען וועט מעגליך ליידן שפּעטער פון פּאַרקינסאָנ׳ס.

שראג אינאיינעם מיט זיינע קאָלעגעס האָבן אונטערזוכט איבער 138,345 מענטשן וואָס האָבן באַקומען פּאַרקינסאָנ׳ס צווישן די יאָרן פון 011׳ און 020׳. די אַלע פאציענטן האָבן נישט פאַרמאָגט קיין שום פריעדיגע דיאַגנאָז פון פּאַרקינסאָנ׳ס אָדער דימענשיע.

מען האָט נאָכגעקוקט די פאציענטן פאר זעקס יאָר. וואָס זיי האָבן געטראָפן איז געווען אַז די וועלכע זענען שפּעטער דיאַגנאָזירט געוואָרן מיט פּאַרקינסאָנ׳ס האָבן שוין מיט יאָרן פריער אַרויסגעוויזן צייכענעס אַזוי ווי אין די הויט סענזאַציע געפילן.

דאָקטאָר שראג זאָגט אַז דאָס וואָס די הויט פון די פאציענטן מיט פּאַרקינסאָנ׳ס האָט פון פריער אַרויסגעוויזן אַזעלכע דיסאָרדערס אַזוי

זייט 19 »

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 זיידי אין שול
און ווער באצאלט פאר דעם!
מיט אונזער
פראגראם CDPAP
קענט איר האבן
אייער נאנטע
אייך 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
1 HAMASPIK WAY - MONROE, NY 10950
146-01 JAMAICA AVE, JAMAICA, NY 11435
374 WINDSOR HWY. - NEW WINDSOR, NY 12553
1105 McDONALD AVE. - BROOKLYN, NY 11230
1749 GRAND CONCOURSE - BRONX, NY 10453
44 LEE AVE - BROOKLYN, NY 11211
HOME HEALTH AIDES | PERSONAL CARE AIDS | CDPAP/CDPAS

מענטל העלט דיאגנאזן

אינפארמאציע איבער מענטל העלט דיאגנאזן און זייערע סימפטאמען

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

1 | נורא-דעוועלאפמענטל דיסארדערס
2 | סקיצאפרעניע ספעקטרום דיסארדערס
3 | בייפאלער און ענליכע דיסארדערס
4 | דעפרעסיע דיסארדערס
5 | ענקזייעטי דיסארדערס
6 | אבסעסיוו-קאמפולסיוו דיסארדערס
7 | טראומא און סטרעס דיסארדערס
8 | דיסאסיעיטיוו 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 מענטל העלט פראפעסיאנאל.

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

נורא-דעוועלאפמענטל דיסארדער און די מיילשטיינער 2

מיר זענען אין לויף פון די לעצטע פאר חדשים דורכגעגאנגען אלע דיסארדערס אונטער די ערשטע הויפט קאטעגאריע פון "נורא-דעוועלאפמענטל דיסארדערס" - דאס זענען דיסארדערס וואס קומען צוליב א פראבלעם אין די אנטוויקלונג פון א קינד'ס נערוון סיסטעם. די אנהייב פונעם דיאגנאז איז ביי יונגע קינדער, עס האט צו טון מיט זאכן וואס קינדער לערנען געווענליך נאטירליך פון זיך אליין פון ווען זיי ווערן געבוירן ביז זיי ווערן דריי יאר אלט בשעת זיי אנטוויקלען זיך.

די דיסארדערס אין דעם קאטעגאריע זענען, אינטעלעקטואלע דיסעביליטיס, קאמוניקאציע דיסארדערס, אויטיזם ספעקטרום דיסארדער (ASD), אטענשאן דעפיציט הייפעראקטיוויטי דיסארדער (ADHD), ספעסיפיק לערנונג דיסארדער (SLD) און מאטאר דיסארדערס.

ווען א קינד וואקסט אויף איז דא ספעציפישע מיילשטיינער וואס ער קומט נאך לויט זיין עלטער. עס איז דא די צייטן ווען א געווענליך קינד קען שוין שמייכלען, קריכן, גיין, רעדן און אזוי ווייטער. אויב זעט מען אז דאס קינד קומט נישט נאך די מיילשטיינער קען עס זיין א רויט לעמפל אז עפעס מיט זיין אנטוויקלונג טויג נישט און עס איז ראטזאם עס צו אונטערזוכן.

אלס השלמה צום ערשטן קאפיטל איבער נורא-דעוועלאפמענטל דיסארדערס האבן מיר אנגעהויבן דא פארשטעלן די אפיציעלע אנטוויקלונג מיילשטיינער וואס א קינד דארף גרייכן ביי יעדע יארגאנג און אויב איז ער צוריקגעבליבן מיט איינס אדער אפאר פון די מיילשטיינער קען עס זיין אן אנדייטונג אז דא אנטוויקלט זיך א נורא-דעוועלאפמענטל דיסארדער און עס איז ראטזאם עס צו גיין אונטערזוכן ביי א פראפעסיאנאל.

מיר זענען יעצט ממשיך מיט'ן צווייטן און לעצטן חלק פון די מיילשטיינער, דאס איז וואס א קינד עררייכט געווענליך צווישן די 18 חדשים און 5 יאר.

ווען א קינד איז 18 חדשים אלט וועט ער געווענליך:

- האט ליב איבערצוגעבן זאכן צו אנדערע ביים שפילן
- קען מאכט אויסגערעגטע טענטראמס
- קען מורא האבן פון פרעמדע
- ווייזט ליבשאפט צו מענטשן וועם ער קען
- שפילט גרינגע נאכמאכן ווי פיטערן א דאלי
- קען זיך שטארק אנהאלטן אין עלטערן ווען אין א נייע סיטואציע
- קען נוצן דעם טייטל-פינגער צו ווייזן אינטערעסאנטע זאכן
- גייט אביסל ארום זיך צו באקענען מיט זאכן ווען די עלטערן זענען נישט צו ווייט אוועק
- קען זאגן אפאר איינצעלנע ווערטער
- זאגט און שאקלט די קאפ "ניין"
- נוצט טייטל-פינגער צו ווייזן וואס ער דארף
- ווייזט די נוצן פון געווענליכע חפצים, ווי טעלעפאן, לעפל
- נוצט טייטל-פינגער צו באקומען די אויפמערקזאמקייט פון אנדערע
- קען פאלגן גרינגע באפעלן אן הענט אנווייזונגען ווי "זעץ זיך אראפ"
- גייט אליין
- קען שוין אפטמאל ארויפגיין טרעפ
- קען שוין אפטמאל לויפן
- שלעפט שפילצייגן בשעת'ן גיין
- קען העלפן זיך אויסטון
- טרונקט פון א גלעזל
- עסט מיט א לעפל

ווען א קינד איז 2 יאר אלט וועט ער געווענליך:

- מאכט נאך אנדערע, ספעציעל ערוואקסענע און עלטערע קינדער
- ווערט פרייליך ווען מיט אנדערע קינדער
- ווייזט מער און מער אומאפהענגיגקייט
- טוט דוקא וואס מען זאגט נישט צו טון
- שפילט בעיקר נעבן אנדערע קינדער אבער הייבט אן אריינצונעמען אנדערע ווי אין "קעטש" געימס
- ווייזט צו זאכן אדער בילדער ווען מען זאגט די נאמען דערפון
- ווייזט די נעמען פון מענטשן וואס ער קען און פון די אברים פונעם מענטש (נאז, מויל, פינגער, הענט, קאפ)
- זאגט זאצן פון צוויי ביז פיר ווערטער
- פאלגט פשוטע אינסטרוקציעס
- זאגט איבער ווערטער וואס ער הערט זיך אונטער אין א שמועס
- ווייזט צו זאכן אין א ביכל
- הייבט אן סארטירן פארמען און קאלירן
- קען ענדיגן זאצן וואס זענען אים באקאנט
- בויעט טורעמעס פון 4 אדער מער בלאקס
- קען נוצן איין האנט מער ווי די אנדערע
- קען פאלגן דאפלטע אינסטרוקציעס ווי "הייב אויף דיין שוך און לייג עס אין קלאזעט"
- רופט אויס זאכן פון א בילד ווי קאץ, פייגל
- קען שטיין אויף די שפיץ פינגער פון די פיס
- שטויסט א טאבע
- הייבט אן לויפן
- קען ארויף און אראפקריכן פון מעבל אן הילף
- גייט ארויף און אראפ טרעפ זיך אנכאפנדיג
- מאכט אדער מאכט נאך גראדע ליניעס און צירקלען

ווען א קינד איז 3 יאר אלט וועט ער געווענליך:

- מאכט נאך ערוואקסענע און חברים
- ווייזט ליבשאפט צו חברים אן פארלאנג
- נעמט זיין שאנס אינעם געים און געט יענעם אויך א שאנס
- ווייזט זארג פאר חבר וואס וויינט
- פארשטייט די געדאנק פון "מיין" און "זיין"
- ווייזט א ברייטע אויסוואל פון געפילן
- טיילט זיך גרינג אפ פון די עלטערן
- קען ווערן טרויעריג פון גרויסע טויש אין רוטין
- קען זיך אליין אויסטון און אנטון
- קען טון דאפלטע און טריפלטע אינסטרוקציעס
- קען די נעמען פון רוב זאכן וואס זענען אים באקאנט
- קען זאגן די נאמען פון א חבר
- זאגט ווערטער ווי "איך", "מיך", "אונז" און "דו"
- רעדט גענוג גוט פאר פרעמדע צו פארשטיין רוב פון וואס ער זאגט
- האלט אן א שמועס נוצנדיג צוויי ביז דריי זאצן
- קען ארבעטן מיט שפילצייגן וואס האבן קנעפלעך און רוקעדיגע שטיקלעך
- מאכט נאך א צירקל מיט א פענסל אדער קרעיאן
- מישט איבער בלעטער אינעם ביכל איינס אויפאמאל
- בויעט טורעמעס מיט מער ווי זעקס בלאקס
- דרייעט די הענטל פון די טיר
- קריכט גוט (אויף א לייטער וכדומה)
- לויפט גרינג
- קען פארן מיט א דריי רעדלדיגע בייק
- גייט ארויף און אראפ טרעפ מיט איין פיס אויף יעדע טרעפל

ווען א קינד איז 4 יאר אלט וועט ער געווענליך:

- הנאה האבן צו טון נייע זאכן
- שפילן ווי ער איז א טאטע אדער א מאמע

זייט 20 »

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

המספיק נייעס

א נשמה'דיגע איבערלעבעניש

"נשמותינו האטליין" ברענגט צוזאם אידישע מאמעס פאר א גאר געלונגענער איבערנאכט פארברענג

"פאר די מאמעס, דורך די מאמעס", דאס איז געווען דער שליסל אונטער די אויסטערלישע הצלחה פון די לעצטיגע "איבערנאכט פארברענג" וועלכער איז אראנדשירט געווארן דורך און פאר די מאמעס פון די נשמותינו האטליין "קאווע צימער" פאר עלטערן מיט קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, א פראיעקט אנגעפירט דורך המספיק האַטליינס.

"קאווע צימער" איז אן אפטיילונג אויף דעם שוין היינט גאר באקאנטן "נשמותינו האטליין" וואו עלטערן פון קינדער מיט ספעציעלע געברויכן קענען לאזן מעסעדשעס און מיט-טיילן פראגעס, קווענקעלענישן, חיזוק, טיפס, עצות, ערפארונגען, עפיזאדן און עס קען געהערט ווערן דורך די פילצאליגע מעמבערס וואס זענען איינגעשריבן אין דעם אפטיילונג. ביזן היינטיגן טאג זענען שוין איבערגעלאזט געווארן איבער צען טויזנט מעסעדשעס!

כדי צו היטן אויף די כבוד און פריוואטקייט פון די באטייליגטע איז דער פלאטפארמע זייער פארמאכט און מ'מוז זיך רעגיסטרירן כדי צו באקומען צוטריט אהין, אזוי ארום פארזיכערט מען זיך אז די מעסעדשעס ווערט געהערט בלויז דורך אזעלכע וואס געפינען זיך אין דעם זעלבן צושטאנד און גייען דורך די זעלבע טשאלענדשעס און עס איז פארהאן א פולשטענדיגע פארשטענדעניש און מיטגעפיל צווישן די באטייליגטע.

דער אפטיילונג האט אין די לעצטע יאר געהאט אן אויסטערלישע הצלחה ווען פילע מאמעס נעמט אנטייל אין דעם פראגראם, און עס האט זיך אנגעהאבן שפירן א געוואלדיגע נאנטשאפט צווישן די מיטגלידער, און עס איז שוין מערערע מאל ארויפגעברענגט געווארן דעם געדאנק אז מ'זאל זיך טרעפן פערזענליך און האבן א געלעגנהייט זיך דורכצושמועסן אויף מער און אפענעם פארנעם.

דער ערשטער אזא צוזאמקונפט איז פארגעקומען פאריאר און עס איז געווען א געוואלדיגער סוקסעס, און פאר עטליכע וואכן צוריק האט מען באשלאסן אפצורעכטן נאך אזא צוזאמקונפט אויף מער א גרעסערן פארנעם און פאר מערערע מאמעס וואס זאלן זיך דארט קענען באטייליגן. דער הויפט חידוש פון דעם צוזאמקונפט איז אז מ'האט נישט געברענגט קיין גאסט רעדנערינס אדער אנדערע דרויסענדיגע פראגראם, נאר אלעס אלעס איז ארגאניזירט און צוגעגרייט דורך עטליכע פון די חשוב'ע מאמעס וועלכע האבן געוואלט האלטן דעם גאנצן צוזאמקונפט פולשטענדיג פריוואט, בלויז די טעכנישע אראנדשירונגען ווי דער האטעל, רעגיסטראציע, טראנספטארציע וכו' איז אנגעפירט געווארן דורך די געטרייע מאמעס מיט די מיטארבעט פון דער געטרייער "נשמותינו האטליין" מענעדשער מוה"ר ר' יואל לייב לאנדא שיחי'.

דער גאר רייכער פארברענג איז אפגעראכטן געווארן אין דעם פראכטפולן "המספיק רעזארט" אויף די קעטסקיל בערג. דער פראגראם איז געלאפן פון איינס אזייגער נאכמיטאג ביז דעם נאכפלאגן טאג איינס אזייגער. דורכאויס די 24 שעה האבן די באטייליגטע גענאסן פון נארהאפטיגע מאלצייטן, אינטערעסאנטע וואָרקשאַפּס, שפילערייען, אקטיוויטעטן און פרעזענטאציעס.

עס זענען געקומען צו פארן פרויען פון אלע היימישע געגענטער, אריינגערכנט עטליכע פרישע מאמעס וועלכע זענען געקומען מיט זייערע פיצלס גלייך פון שפיטאל! גלייך ביים אנקומען איז יעדער איינער גאר ווארעם אויפגענומען געווארן דורך די געטרייע ארגאנאזירער וועלכע האבן געשאנקען פאר יעדן א שיינעם "וועלקאם פעקעדש" און די שליסלעך צו די צימערן.

וויבאלד אלע באטייליגטע זענען טייל פון דעם "קאווע צימער" פראגראם אויפ'ן האטליין, איז שוין געווען א געוויסע קשר צווישן די אנוועזנדע, אבער למעשה האבן זיך מערסטנס פון די באטייליגטע זיך נאך קיינמאל נישט געטראפן פערזענליך, און אצינד איז געווען א געלעגנהייט זיך נענטער צו באקענען און שאפן א פערזענליכע נאנטער קשר איינער מיט'ן אנדערן, עס איז געווען זייער אינטערעסאנט מיטצוהאלטן וויאזוי די באטייליגטע שטעלן זיך פאר איינער פאר'ן צווייטן ווען ענדליך האט מען דעם געלעגנהייט זיך צו טרעפן פנים אל פנים.

וויבאלד דער צוזאמקונפט איז פארגעקומען אין ראש חודש אדר האט מען זיך געשטעלט זאגן "הלל" צוזאמען אויף גאר א דערהויבענעם פארנעם, דאנקענדיג דעם אייבערשטן פאר אלע גוטע זאכן וואס מ'האט און בעטנדיג אויף ווייטער.

און אזוי ווייטער איז אנגעגאנגען דער גאר רייכער פראגראם וואס אלעס איז אראנדשירט געווארן דורך די מאמעס זעלבסט, עס זענען געווען גאר ניצבארע "ווארקשאפס" און אקטיוויטעטן, עטליכע מאמעס אויפגעטרויטן פאר די אנוועזנדע, איין מאמע האט דערציילט איר פערזענליכע געשיכטע, א צווייטע האט מיטגעטיילט א הערליכער לידעלע וואס זי האט געשריבן איבער איר זון, צוויי האבן פארגעשטעלט א 'קאמעדיע' סצענע און דערמיט געשאפן א ריכטיגער "לאכן טעראפי" און איז באטאנט געווארן אלס איינער פון די הויכפונקטן פון דעם אווענט.

פארשטייט זיך אליינס אז אסאך צייט איז געגעבן געווארן זיך דורכצושמועסן און פארברענגען, קלענערע און גרעסערע גרופעס זענען געווען אויסגעשפרייט איבער'ן האטעל און דוסקוסירט אפנהארציג די איבערלעבענישן, ערפארונגען, עצות און חיזוק וואס האט זיכער גאר שטארק בענעפיטירט פאר די באטייליגטע.

קורצליך נאך דעם פארברענג, האבן די רעקאציעס שוין אנגעהויבן אריינצופליסן אין די נשמותינו הויפטקוואטירן, אלע באטייליגטע האבן זיך אויסגעדרוקט – יעדע אויף איר אופן – ווי א שטארקע חיזוק דער פארברענג איז געווען פון זיי, ווען דער שטערקסטע פידבעק איז ווי שטארק מ'האט זיך געשפירט אקצעפירט און היימיש, דא פארשטייט מיך יעדער איינער, און פארשטייט זיך אליינס דער אויסטערלישער געלעגנהייט צו שאפן אזויפיל גוטע און נאנטע קשרים מיט אנדערע מאמעס אין דעם זעלבן צושטאנד.

דער נשמותינו איבערנאכט פארברענג איז נישט נאר געווען א שיינעם אווענט פון חיזוק פאר די מאמעס, נאר עס איז געווען רעוואלוציאנערן און געוואלדיגער אויפטו צו געבן א געלעגנהייט פאר די טייערע מאמעס צו באקומען די ריכטיגע מאס סופּארט און עס אהיימנעמען מיט זיך, און עס נעמען אויף ווייטער אנצוהאלטן דעם קשר אויף דעם "קאווע צימער" קנעפל אויפ'ן האטליין, און וועלן קענען שעפן דערפון א חיזוק יעדן טאג פון יאר!

מענטל העלט

פּאַרקינסאָנ'ס דיזיז

« זייט 16

ווי סוירייעסעס (psoriasis), און ענדערונגען אין וויאַזוי מען שפּירט זאַכן דורך די הויט, רעפלעקטירט דעם פאַקט אַז עפּעס טויג נישט פון אינעווייניג, און איז שוין די אָנהויב פונעם אַנטוויקלונג פון פּאַרקינסאָנ'ס, אפילו לכאורה זעט נאָכנישט אויס פונדרויסן אַז מען זאָל עס פּאַרמאָגן.

אַזוי אויך איז געווען אַ חידוש דאָס פּאַרבינדונג צווישן טייפּ-1 דייאביטיס צו פּאַרקינסאָנ'ס, וואָס ביז היינט האָט מען געהאַלטן אַז עס איז נישטאָ קיין פּאַרבינדונג, אָבער מיטן איצטיגן פאָרשונג שטעלט זיך אויס אַז עס איז יאָ דאָ אַ מעגליכע פּאַרבינדונג.

דאָקטאָר שראג האָט אָבער קלאָר געשטעלט אַז די שטודיע איז נאָכנישט פאַרטיג, און מען וועט נאָך מוזן דורכפירן פילע שטודיעס זיכער צו מאַכן אַז וואָס זיי האָבן יעצט אויסגעפונען איז טאַקע הונדערט פּראָצענט קראַנט, און אויב יאָ, וויאַזוי מען טרעפט אויס מעדיצינען וואָס זאָלן מעגליך קענען אויסהיילן אָדער פאַרלייכטערן די סימפּטאָמען.

המספיק נייעס

שבת המספיק

» זייט 07

וועלכער האט, ווי יאר יערליך אויפגעפענט דעם קייט פון הארציגע רעדעס וועלכע האבן אנגעווארעמט און אויפגעהייטערט די הערצער.

דערנאך האט אויפגעטרעטן מיט דברי פתיחה דער באקאנטער מגיד מישרים און מלהיב לבבות ישראל, הרה״ג ר׳ יוסף חיים גרינוואלד שליט״א.

דער מגיד האט אויפגעפענט זיינע רייד מיט א משל: עס איז געפארן א קאר אויפן שאסיי אין וועלכן עס זענען געזעצן צוויי מענטשן. צום באדויערן האט דער קאר זיך אנגעשטויסן אין א פולן טראק און די צוויי מענטשן זענען ביטערליך צוקלאפט געווארן, ליגנדיג מיט צובראכענעביינער און יסורים אויפן גאנצן קערפער.

די געטרייע הצלה וואלונטירן וועלכע זענען שנעל געקומען צו לויפן האבן זיך גאר געטריי אפגעגעבן מיט די צוויי צוקלאפטע אידן זיכער מאכנדיג זיי אריינצופירן אין שפיטאל וואס שנעלער, אז מען זאל זיי קענען אויסהיילן פון זייערע יסורים.

דערווייל האט זיך אויסגעשפילט א מערקווירדיגער סצענע. בשעת ווען איינער פון די צוויי צוקלאפטע אידן האט נישט געקענט אויפהערן באדאנקען די געטרייע וואלונטירן איבער די איבערגעגעבענע ארבעט זייערע און ווי שווער זיי ארבעטן אים צו העלפן, האט דער צווייטער נישט אויפגעהערט שרייען אויף זיי: ״וואס פייניגט איר מיך״, האבן זיך געהערט זיינע געשרייען, ״איך בין דען נישט גענוג צוקלאפט געווארן אז איר קומט דא נאך פארמערן מיינע יסורים?״.

בשעת ווען קיינער פארשטייט נישט וואס דא קומט פאר, האט דער מגיד ערקלערט, אז דער וואס באדאנקט כסדר די הצלה לייט, איז א מענטש מיט געזונטע אויגן וועלכער זעהט במציאות ווי די אידן זענען געקומען אים העלפן און אז טראץ וואס זייערע מעשים טוען אים וויי, מיינען זיי אבער נאר זיין גוטס.

דער צווייטער ווידער, איז ל״ע בלינד, ער זעהט נישט מיט די אויגן, און דערפאר כאפט ער נישט אז די מענטשן זענען נאר דא אים צו העלפן. און אן קיין זעעוודיגע אויגן, זעהט ער נאר די יסורים און פיין וואס ער ליידט און דערפאר הערט ער נישט אויף זיך בייזערן און אפרעדן.

אט אזוי זענען מיר אויס. דער אויבערשטער איז דאך אן אב הרחמן, און טייל מאל מוז ער אונז ברענגען יסורים צוליב אונזער אייגענע טובה. דער חכם וואס איז עיניו בראשו און לעבט מיט אמונה און בטחון זעהט ווי אלעס איז נאר לטובה און דערפאר דאנקט ער כסדר דעם רבונו של עולם. דער נאר ווידער איז א כסיל בחושך הולך און דעריבער זעהט ער גארנישט. ער שפירט נאר די יסורים און פארשטייט בכלל נישט זייער ציהל. דערפאר הערט ער נישט אויף זיך בייזערן און אפרעדן אויף אלע זיינע פראבלעמען.

שפעטער האט דער מגיד דערמאנט א גאר וואונדערבארער פענאמען אין די בריאה. דער באקאנטער באמבו געוואוקס, נאך וואס מען פלאנצט אים איין דארף מען אים באוואסערן, ווי יעדער געוואוקס, אבער פאר די ערשטע פיר יאר וועט מען גארנישט זעהן. מען וואסערט און מען פלעגט אבער גארנישט קומט נישט ארויס.

צום פינפטן יאר הייבט אן דער באמבו ארויסשפראצן פון דער ערד. אבער דאן הייבט ער אן וואקסן מיט אן אימפעט. אין א צייט אפשניט פון אינגאנצן זעכציג טעג וועט ער אויסוואקסן צו הונדערט פוס הויך.

מענטשן זאגן צומאל אז דער באמבו איז א וואונדער ווי עס וואקסט אזוי שנעל. זיי פארגעסן אבער דעם טייל אז פאר פיר יאר האט מען אריינגעלייגט כוחות און גארנישט געזעהן. פיר יאר האט דער פארמער געגאסן וואסער און זיכער געמאכט אז די ערד בלייבט ריין, און נישט געזעהן קיין שום פירות.

דאס מיינט אבער נישט אז עס איז באמת גארנישט געווען במשך די צייט. אוודאי איז געווען, אבער נישט דארט ווי מיר זעען. במשך די פיר יאר האט דער באמבו זיך גרייט געמאכט. ער האט זיך צעוואקסן אונטער דער ערד און אויסגעשפרייט שטארקע און טיפעווארצלען וועלכע זאלן קענען טראגן די הונדערט פיסיגע שטאנגען וועלכע גייען שפעטער ארויסוואקסן.

כי האדם עץ השדה, זאגט דער פסוק. טייל מענטשן וואקסן און אנטוויקלען זיך שנעלער, אנדערע טוען עס שטייטער. אמאל מאכט זיך אז עס נעמט לענגער צו שלאגן שטארקע און געזונטע ווארצלען איידער מען קען זיך צעוואקסן געהעריג און שיינען מיט די גלענצענדע קאלירן, מיט די אמת׳ע מעלות און כשרונות.

דער מגיד האט אויך שטארק ארויסגעהויבן דעם מוסד המספיק, פון וועלכע טויזנטער אידן זענען נהנה טאג טעגליך און איר מייסד און מנהל הרה״ח ר׳ מאיר ווערטהיימער שליט״א, ווי אויך אלע עוזרים און מסייעים אין די מלאכת הקודש.

די חברי מקהלת שירה, אין אנפירונג פון הר״ר יעקב שלמה גראס הי״ו,ביים זינגען ניגוני התעוררות און ניגוני שבת קודש, אנפולנדיג דעם האטעל מיט הארציגע טענער

כשולחן מלכים - די טישן רייך געדעקט, גרייט פאר די בני מלכים זיך צו דערהייבן מיט דעם סעודת שבת מלכתא, און זיך צו דערווארימען מיט פרישע הארציגע קשרים

כד עייל שבתא

אויפגעהייטערט פון די לעכטיגע ווערטער האט מען זיך געשטעלט דאווענען קבלת שבת.

דער וועלט בארימטער חזן ר׳ יעקב יוסף שטארק האט זיך צוגעשטעלט צום עמוד, בשעת ווען ער איז ארום גענומען פון אלע זייטן מיט די חברים פון שירה, וועלכע זענען געשטאנען ווי סאלדאטן און משורר געווען ארום אים. דער ציבור איז מיטגעשלעפט געווארן מיט א געוואלדיגער התלהבות.

דער הויכפונקט קען מען רואיג זאגן איז געווען דער באקאנטער רזא דשבת, וואס שטאמט נאך פון דעם הייליגן טאלנער הויף, וועלכע האט אריינגעברענגט דעם שבת׳דיגן גייסט אויף א העכערן דרגא.

★

בשעת די מענער זענען געווען אין בית המדרש ביים דאווענען, האבן די נשים צדקניות געהערט שטארק אינספירירנדע ווערטער פון מרת פערל קליין (אבראמאוויטש), וועלכע האט איינפאך דערציילט איר אייגענע געשיכטע.

נאך זייער א שווערן יוגנט האט זי ענדליך זוכה געווען אויפצושטעלן איר אייגענע שטוב מיט גאר א חשוב׳ן מאן, א סופר מומחה וירא שמים, אבער אין די שרעקליכע קאראנע עפידעמיע איז ער ליידער געווען פון די וואס האבן פארלוירן זייער לעבן, איבערלאזנדיג איר א יונגע אלמנה מיט א שטוב פול מיט קינדערלעך.

דער אומגליק האט געדראעט איר אינגאנצן צו צעברעכן, אבער זי האט באשלאסן אז זי גייט זיך נישט לאזן צובראכן ווערן. זי האט זיך געשטארקט און חתונה געהאט נאכאמאל, און אויך דאסמאל האט זי זוכה געווען צו א חשוב׳ן מאן, וועלכער האט אליינס געהאט א שטוב מיט קינדער אבער האט פארלוירן זיין פרוי. אזוי האבן זיי אינאיינעם צוויי שטובער פון יתומים, וועלכע זיי ציען אויף אינאיינעם. און זיי האבן אפילו נישט פארלוירן דעם חוש פאר הומאר און זיי רופן כסדר זייער נייער היים, זייער בית היתומים.

אצינד וועלן מיר לאזן דעם עולם ענדיגען דאווענען, און בעז״ה אינעם קומענדיגן גאזעט, וועלן מיר ממשיך זיין מיט דעם מלכות׳דיגע סעודת ליל שבת קודש. ★

מענטל העלט

» זייט 18

- ווערט מער קריעיטיוו מיט שפילן דורך נאכמאכן מענטשן און זאכן
- וועט ענדערש שפילן מיט אנדערע קינדער ווי אליין
- קאאפערירט מיט אנדערע קינדער
- ווייסט אפט נישט וואס איז פאלש/נאכגעמאכט און וואס עכט
- רעדט איבער וואס מען האט ליב און אין וואס מען איז אינטערעסירט
- ווייסט פשוט׳ע גרעמער כללים ווי ״ער״ און ״זי״
- קען זינגען א ניגון אדער פאעמע פון זכרון ווי ״לאטקעלע לאטקעלע האפ האפ האפ״
- פארציילט מעשיות
- קען זאגן אן ערשטע און לעצטע נאמען
- קען די נעמען פון געוויסע קאלירן און נומערן
- פארשטייט די געדאנק פון ציילן
- הייבט אן פארשטיין ״צייט״
- געדענקט חלקים פון א מעשה
- פארשטייט די געדאנק פון ״זעלבע״ און ״אנדערש״
- מאלט א מענטש מיט צוויי ביז 4 אברים (קאפ, בויך, הענט וכדומה)
- קען נוצן א שערל
- קען שפילן געימס און קארד געימס
- קען זאגן וואס ער טראכט גייט פאסירן ווייטער אין א בוך
- קען ״האפן״ און שטיין אויף איין פיס פאר 2 סעקונדן
- קען כאפן א טאבע וואס באונסד צוריק
- קען אליין גיסן פון א באטל

ווען א קינד איז 5 יאר אלט וועט ער געווענליך:

- וויל געפעלן פאר חברים
- פארהאן א גרעסערע שאנס אז ער וועט מסכים זיין מיט וואס מען הייסט
- האט ליב צו זינגען, טאנצן און עקטן
- ווייסט די חילוק צווישן עכטע און פאלשע זאכן
- ווייזט מער אומאפהענגיגקייט (קען באזוכן דעם שכן אליין)
- צומאל פארלאנגט ער זייער אסאך און צומאל קאאפערירט ער שטארק
- רעדט זייער קלאר
- פארציילט פשוט׳ע מעשיות נוצנדיג גאנצע זאצן
- נוצט לשון עתיד: ״באבי וועט זיין דא״
- קען ציילן 10 און מער זאכן
- קען מאלן א מענטש מיט וויניגסטנס 6 אברים
- קען שרייבן געוויסע אותיות און נומערן
- קען נאכשרייבן פארעמס ווי א טרייענגל און פיר עקיגע קעסטל
- ווייסט וועגן זאכן וואס ווערן גענוצט טעגליך, ווי געלט און עסן
- שטייט אויף איין פיס פאר 10 סעקונדעס אדער לענגער
- קען ארומגיין טאנצנדיג אויף איין פיס
- קען זיך איבערדרייען ווי א ״טאמבל-סאוס״
- נוצט א לעפל און גאפל
- קען נוצן די ביה״כ אליין
- קען זיך אליין סווינגען אין פארק
- האלט קאפ און נוצט די ליסטע צו זען ביי קינדער אויב זייער פארשריט לויפט בס״ד גוט! ★

רפואה אין יארצייטן

חודש סיון

ב סיון
הרה"ק בעל אהבת ישראל מ'וויזשניץ זי"ע

כ"ק אדמו"ר הגה"ק מ'וויזשניץ פין מאנסי זצ"ל, האט דערציילט אז זיין גרויסער זיידע, דער הייליגער אהבת ישראל זי"ע, איז אמאל געווען אויף שבת אין דיביוועץ, וואו ער איז איינגעשטאנען אין שטוב פון א חסיד מיט'ן נאמען ר' ארי' לייבוש פאגעל ע"ה. זייענדיג דארט איז די פרוי פון בעל אכסניא שטארק קראנק געווארן ביז די דאקטוירים האבן שוין געהאט אויפגעגעבן אויף איר לעבן. ווען מען האט איר מזכיר געווען פאר'ן אהבת ישראל, האט ער זיך אנגערופן, "עה, זי וועט נאך קאכן אויף שבת מיט די אייגענע הענט!"

איבריג צו זאגן אז ווי דער צדיק האט געזאגט אזוי איז געווען. די פרוי איז בליץ שנעל געזונט געווארן כאחד האדם און געהאריג צוגעגרייט דעם שבת, אזש דאס גאנצע לאנד האט גערוישט מיט דעם וואונדערליכן סיפור.

*

דער וויזשניצער רבי זצ"ל האט דערציילט וואס ער האט אליינס געהערט פון בעל העובדא, א איד וועלכער האט געליטן פון א מחלה אויף די פיס ל"ע, און ער איז געאנגגען זיך מזכיר זיין ביים אהבת ישראל. אנשטאט אנוואונטשן, האט אים דער אהבת ישראל געזאגט, "עס וועט דיר נאך צוניץ קומען!"

ביי די צווייטע וועלט מלחמה, ווען אלע אידן פון יענעם געגנט האט מען גענומען אין די טרויעריג בארימטע "מונקא טאבאר" פון וואו ווייניג זענען צוריקגעקומען, איז דער איד באפרייט געווארן צוליב זיין מחלה אויף די פיס.

*

ווען דער אהבת ישראל איז געווען אין סאטמאר, איז ער דארט איינגעשטאנען ביי אן אנטיניער חסיד ר' יוסף פעלדמאן ע"ה. פאר'ן אהיימפארן, האט זיך דער צדיק אנגערופן צו די בעלת אכסניה "זאלסט זיין געזונט און זאלסט מיר פאלגן!"

עטליכע חדשים שפעטער זענען זיינע ווערטער קלאר געווארן, ווען די פרוי איז פלוצים וועקגעפאלן. מען האט דאן טעלעפאנירט צום אהבת ישראל מזכיר זיין, האט דער צדיק געזאגט, "כ'האב דאך שוין געזאגט זי זאל מיר פאלגן"..... און זי איז באלד געזונט געווארן.

*

א איד מיט'ן נאמען ר' משה פעלדמאן ע"ה איז אמאל שטארק קראנק געווארן, און די דאקטוירים האבן באפוילן מען זאל אים פירן קיין וויען צו די ארטיגע גרויסע פראפעסארן. זיין איידעם איז אריבערגעלאפן צום אהבת ישראל מזכיר זיין און דער אהבת ישראל האט צוגעשטימט מען זאל אים פירן קיין וויען. האט דער איידעם געפרעגט, און ביז וויען וואס וועט זיין? האט דער אהבת ישראל געזאגט, "ביז וויען נעם איך אים אויף זיך."

ווען ר' משה האט דאס געהערט, האט ער שוין בשום אופן נישט געוואלט פארן קיין וויען, זאגנדיג אז ביז ער קומט אן אהין איז ער דאך אויפ'ן רבי'נס פלייצעס, און ער איז טאקע אויסגעהיילט געווארן און נאך געלעבט אסאך יארן.

רבי ישראל בן רבי ברוך האגער זצ"ל, ב' סיון תרצ"ו

הרה"ק ר' ישראל האגער, בעל אהבת ישראל פון וויזניץ, אינאיינעם מיט זיין ברודער הרה"ק ר' פינחס פון באַרשא, זכותם יגן עלינו

ו סיון
הרה"ק רבי אברהם שלום מ'סטראפקוב זי"ע

דער הייליגער סטראפקובער רב ז"ע איז געווען מפורסם אלס אויסטערלישער פועל ישועות שוין בחייו פון זיין טאטן, דער הייליגער שינאווער רב ז"ע. דער שינאווער רב האט שוין געזאגט אויף דעם זון אז ביי אים קען מען געהאלפן ווערן מיט אלע סארטן ישועות. דער צדיק פלעגט פארלאנגען געלט ווען מען פלעגט אים בעטן ישועות, אפילו ווען ער פלעגט זיין ביים טאטן בחייו (כאטש דער שינאווער רב האט זיך נישט אזוי געפירט און בדרך כלל נישט געהאלטן דערפון).

ווען דער צדיק האט אמאל באזוכט אין שטאט מיהאלאוויץ, איז געקומען צו אים א פרוי און געוויינט אויפ'ן מצב פון איר זון, א זעכצן יעריגער בחור'ל, וועלכער ליגט ל"ע אין בעט שטערבליך קראנק און מען האט שוין אפילו גערופן די חברה קדישא וועלכע האבן שוין געצינדן ליכט.

דער צדיק האט באפוילן די פרוי זאל אהיימגיין און אים ברענגען דאס גאנצע געלט וואס געפונט זיך ביי איר אין שטוב. די פרוי איז אהיימגעגאנגען און אויסגעליידיגט דאס גאנצע הויז פון געלט און געברענגט צום צדיק ביז די לעצטע פרוטות. דער סטראפקובער רב האט איר דאן געזאגט, "לויפט אהיים און זאגט אייער זון אז זיין נאמען איז מער נישט ווי ביז היינט, נאר רפאל - אזוי האט געזאגט דער סטראפקובער רב, א זון פון שינאווער רב, א זון פון צאנזער רב, אז דער אייבערשטער זאל דיר שנעל אויסהיילן און זאלסט זיין געזונט און שטארק."

די פרוי האט זיך נישט געזוימט קיין מינוט און באלד צוריק געלאפן צום קראנקן זון, און געזאגט די דערמאנטע ווערטער עטליכע מאל, ביז צום גרויסן שטוינונג פון אלע ארומיגע האבן זיי בחוש געזען ווי דער קאליר קערט זיך צוריק צום געזיכט פון קראנקן און ער הייבט אן עפעס שעפשען מיט די ליפן. מען האט זיך צוגעבויגן הערן וואס ער זאגט, האט מען געהערט ווי ער זאגט איבער די ווערטער פון סטראפקובער רב, 'מיין נאמען איז מער נישט... נאר רפאל, און דער סטראפקובער רב, א זון פון..... האט געזאגט אז איך זאל אויסגעהיילט ווערן און זיין געזונט און שטארק".....

פון שעה צו שעה איז זיין מצב וואונדערליך בעסער געווארן און ביז עטליכע טעג איז ער שוין געווען צוריק ביי די כוחות ווי ער וואלט קיינמאל נישט קראנק געווען. די דאקטוירים האבן געזאגט אז זיי האבן דא מיטגעהאלטן תחיית המתים ממש. עס איז מערקווירדיג אז עס איז גלייכצייטיג געגנצליך פארגעסן געווארן זיין פריערדיגע נאמען און מען האט אים טאקע פון דעמאלסט און ווייטער נאר גערופן רפאל.

*

גאר וואונדערליך איז געווען די רפואה פון צדיק אליינס ווען ער האט אויף דער עלטער געליטן אויף די אויגן. מיר ברענגען דא די מעשה ווי עס האט איר דערציילט הגה"צ רבי שמעלקא פינטער זצ"ל אב"ד בוקאווסק. ווען דער צדיק האט שוין נישט געזען אויף איין אויג, האט די צווייטע אויג אנגעהויבן שטארק ווי טון און ער איז געפארן קיין וויען צו די גרויסע ארטיגע דאקטוירים. אין וויען איז ער איינגעשטאנען אין שטוב פון ביקאווסקער רב, הגה"צ רבי חיים פינטער זצ"ל, פאטער פון רבי שמעלקא פינטער. אין וויען איז מען געגאנגען מיט'ן צדיק צום גרעסטן אויגן פראפעסאר, וועלכער האט געזאגט אז דאס אויג איז אין געפאר און מען דארף אפערירן, אבער ער קען

זייט 22»

רפואה אין יארצייטן

חודש סיון

מצבת קדשו פון הרה"ק ר' אברהם שלום פון סטראפקוב זי"ע, אינעם בית החיים אין שטאט קאשוי

צורת קדשו פון הרה"ק מ'סטראפקוב זי"ע (רעכטס) ביים עוסק זיין אין די תורה הק' אין קור ארט

נישט צוזאגן אויב די אפעראציע וועט געלונגען.

דער סטראפקובער רב, וועלכער האט געהאט א קבלה פון פאטער, דער הייליגער שינאווער רב, אז מען זאל נישט אפערירן נאר ווען עס איז גאר וויכטיג, האט זיך באדאנקט פאר'ן דאקטאר און צוריק צו די אכסניא. ווען ער איז אנגעקומען אהין האט ער בכלל נישט גערעדט פון וואס איז פארגעקומען ביים גרויסן פראפעסאר, נאר געבעטן א "דירעקטארי" מיט נעמען און אדרעסן, און מען זאל ציילן אויפ'ן דרייצנטן בלאט דרייצן נעמען, און צו יענעם דאקטאר וויל ער גיין.

צום גרויסן וואונדער פון די שטוב מענטשן איז יענער 13'נטער נאמען גראדע געווען אן אויגן דאקטאר, אבער א געוועגליכער, נישט קיין בארימטער מומחה. דער צדיק איז געגאנגען צו יענעם, און יענער דאקטאר האט געזאגט אז דאס אויג איז געזונט און ברויך נאר אביסל רוען. ער האט געגעבן א מעדעצין צו שמירן און באפוילן צו לאזן די אויג רוען פאר איין וואך, און די אויג איז אויסגעהיילט געווארן.

רבי אברהם שלום בן רבי יחזקאל שרגא
הלברשטאם זצ"ל, ו' סיון ת"ש

יג
סיון
הרה"ק בעל חקל יצחק מ'ספינקא זי"ע

דער חקל יצחק זי"ע הי"ד האט געהאט א באשטימטע חברותא מיט וועם ער פלעגט זיך איינשפארן לערנען יעדע נאכט פון צען אזייגער ביז די קליינע שטונדן פון די נאכט. די גבאים פלעגן דאן היטן אינדרויסן און נישט געלאזט קיינעם אריינגיין, ביז שפעט ביינאכט פלעגן זיי אהיימגיין. איין נאכט, גאר שפעט, נאכדעם וואס די גבאים זענען שוין אהיים, איז אנגעקומען א פרוי און געקלאפט אויפ'ן טיר פון חקל יצחק. דער חקל יצחק האט געשיקט זיין חברותא עפענען, און די פרוי איז אריינגעקומען און באלד אויסגעבראכן אין א געוויין אז איר מאן איז שטערבליך קראנק און די דאקטוירים האבן זיך שוין מייאש געווען פון אים.

דער חקל יצחק האט גענומען דאס קוויטל און געליינט, און דאן גערואונטשן " א רפואה פון הימל, א רפואה פון הימל, א רפואה פון הימל!" די פרוי איז אבער נישט צופרידן געווען און זי האט געזאגט אז זי גייט נישט ארויס ביז דער רבי וועט איר צוזאגן א רפואה שלימה פאר איר מאן. האט דער חקל יצחק געזאגט פאר זיין חברותא, "דער חולה הייסט דאך שמעון, לאמיר לערנען פינף תוספות, ווי די צאל אותיות פון זיין נאמען."

זיי האבן געלערנט 5 תוספות, און דערנאך האט דער חקל יצחק ווידער גערואונטשן א רפואה שלימה פון הימל אין זכות פון די תוספות וואס ער האט געלערנט, אבער די פרוי איז נאכנישט געווען צופרידן און נישט געהאלטן ביים ארויסגיין. האט דער חקל יצחק דאן געזאגט פאר זיין חברותא ער זאל זען די פרוי זאל ארויסגיין, האט דער חברותא אנגעהויבן רעדן מיט איר, און אזוי רעדנדיג אומבאמערקט צוגעגאנגען ביז צו די טיר, און דאן געגעבן א מאך צו די טיר.

די פרוי האט זיך גענומען קלאפן און בעטן מיט א גרויס געוויין, אבער דער חקל יצחק האט זיך געזעצט לערנען ווייטער. דער חברותא האט אבער נישט געקענט אויסהאלטן די יללות און נישט געקענט ווייטער לערנען, און דער חקל יצחק האט עס געשפירט. האט ער זיך אנגערופן צו אים, "איך ווייס אז עס וואונדערט דיר פארוואס כ'האב נישט געוואלט צוזאגן א רפואה שלימה, אבער מיין הארץ זאגט מיר אז דער איד וועט סייווי שנעל געזונט ווערן. איי וועסטו פרעגן פארוואס האב איך נישט גלייך געזאגט אז ער וועט אויסגעהיילט ווערן, ווייל ווען איך וואלט געבענטשט און עס וואלט מקויים געווארן, וואלט די פרוי דערציילט דעם מופת פאר די גאנצע שטאט, און וויסן זאלסטו אז אין הימל האט מען פיינט שקר. ווען איך וואלט איר עס דערציילט וואלט עס געקענט שאטן דעם איד, ממילא האב איך עס נישט געוואלט זאגן בפירוש."

דער חברותא האט שפעטער דערציילט אז ער האט זיך געדרייט אין אסאך הויפן און געזען אסאך רבי'ס, דעם חולה, ר' שמעון, האט ער אויך געזען שפעטער זיך ארומדרייען געזונט און פריש, אבער א רבי זאל זיך אזוי אוועקמאכן, דאס האט ער נישט געזען אין ערגעץ.

*

א חסיד פון חקל יצחק, ר' בנימין שווארץ ע"ה פון בעקעש טשאבא, האט לאנגע יארן געווארט אויף קינדער און נישט געהאלפן געווארן. ער האט זיך אסאך מאל מזכיר געווען ביים חקל יצחק אויף זרע של קיימא, אבער דער רבי האט אים כסדר אפגעשטופט. תש"א איז דער חקל יצחק געווען אויף א שבת אין דעברעצין און ר' בנימין איז געפארן צום רבי'ן אויף שבת.

ווען ר' בנימין איז אריין זיך געזעגענען נאך שבת, האט ער זיך ווידער מזכיר געווען אויף קינדער און דער חקל יצחק האט אים ווידער מדחה געווען. האט ר' בנימין זיך געשטארקט און געזאגט, "רבי, איך האלט שוין צוויי און צוואנציג יאר פון די חתונה, און איך האב נאכאלץ נישט קיין קינדער. איך בעט זיך כסדר ביים רבי'ן און דאסמאל גיי איך נישט ארויס פון צימער ביז דער רבי זאגט מיר צו קינדער."

ווען דער חקל יצחק האט דאס געהערט האט ער אים שטרענג געזאגט, "לאז מיר אפ!" אבער ר' בנימין האט אין זיין ענגשאפט זיך געשטארקט און נישט אויפגעהערט מוטשען. פלוצים האט זיך דער צדיק אנגערופן, "אז דו ווילסט דוקא, וועסטו האבן!"

צדיק גוזר והקב"ה מקיים - צום יאר האט ער געהאט א בן זכר וועם ער האט א נאמען געגעבן יוסף מאיר נאכ'ן אמרי יוסף פון ספינקא זי"ע.

*

ר' יוסף חיים קליין האט דערציילט אז זיין

רפואה אין יארצייטן

חודש ניסן

הרה"ק ר' יצחק אייזיק ווייס, בעל חקל יצחק מ'ספינקא זי"ע, ווערנדיג באגלייט דורך נכדו הרה"ק ר' שמואל צבי הורוויץ זי"ע (ר' הערשעלע) מ'ספינקא

פאטער, וועלכער איז נישט געווען א ספינקער חסיד, האט געוואוינט אין א קליין דערפל נעבן ארשיווע. איינמאל איז דער פאטער ל"ע שווער קראנק געווארן מיט 'שווארצע פלעקן - טיפוס', א מחלה וואס איז אזוי אנשטעקיג און שטערבליך, אזש דער דאקטאר האט ניטאמאל געוואלט אריינגיין אין הויז פון חולה, נאר פונדרויסן פארשריבן טראפן און די אידענע איז אריין עס געבן פאר'ן חולה.

איין טאג האבן זיי געהערט אז דער חקל יצחק וועט זיין אין ארשיווע אויף עטליכע שעה, זייענדיג אויפ'ן וועג פון חוסט קיין מונקאטש. ר' יוסף חיים איז דאן געווען א 9 יעריג יונגל, און זעענדיג דעם קריטישן מצבביים פאטער, איז ער באלד אריבערגעלאפן אין שטאט אריין צום חקל יצחק, וואו ער האט אויסגעשאסן אין א געוויין און געמוטשעט דער רבי זאל אנוואונטשן זיין פאטער זאל אויסגעהיילט ווערן. דער רבי האט אים צוגערופן, געגלעט מיט ליבשאפט און געזאגט, "יונגעלע, קענסט אהיימגיין. דיין פאטער וועט געזונט ווערן."

ווען דאס קינד איז אהיימגעקומען איז דער פאטער שוין ארומגעגאנגען אין שטוב! און עס האט נישט לאנג געדויערט ביז ער איז געווען געזונט און שטארק כאחד האדם.

רבי יצחק אייזיק בן רבי יוסף מאיר ווייס זצ"ל
הי"ד, חקל יצחק, י"ג סיון תש"ד

יד סיון
הרה"ק רבי חיים וואלאזשינער זי"ע

דער הייליגער גאון רבי חיים וואלאזשינער זי"ע פלעגט האבן אין ישיבה א שיעור קבוע אין "בטחון," וואו ער פלעגט לערנען מיט די תלמידים אלע ענינים פון אמונה און בטחון, אויך אפטמאל אפענע פלאים אין השגחה פרטית וואס צייגט ווי ווייט מ'קען אנקומען מיט'ן מידת הבטחון בשלימות.

איינמאל אינמיטן דעם "שיעור בטחון" איז געווארן שפעט ביינאכט, נאך חצות הלילה, און דער גאון האט געגעבן א פרעג וויפיל אזייגער עס איז. ווי עס איז פארשטענדליך פון די געהויבענע בחורים אין וואלאזשינער ישיבה, איבערהויפט די וואס זענען זיך משתתף אין אזא שיעור אינמיטן די נאכט, האט קיין איינציגער פון זיי געהאט א זייגער.

דער גאון האט אויסגענוצט די געלעגנהייט צו ווייזן פאר די בחורים א מוסר השכל, און אויסגערופן, "טייערע תלמידים, מען זעהט אז מיר האבן נאך נישט דערגרייכט דעם ריכטיגן און אמת'דיגן בטחון, ווייל ווען יא וואלט מען פון הימל צוגעשיקט א זייגער צו זאגן די צייט, אפילו עס וואלט געווען פון ריין גאלד." אפגעזאגט דאס, האט רבי חיים פארגעזעצט דעם שיעור מיט די תלמידים.

אינמיטן פארלערנען די סוגיא פון בטחון, איז אריינגעקומען אין ביהמ"ד א רוסישער סאלדאט, געקוקט אהער און אהין, און צוגעשפאנט גלייך צום ראש ישיבה. "איך בין א איד פון א שטעטל נעבן לאדזש," האט דער זעלנער אנגעהויבן צו זאגן, "און מען האט מיר געהייסן איינרוקן אין מיליטער.

"מיין פאטער, א גרויסער גביר, האט מיר געגעבן א גרויסע סומע געלט איך זאל אונטערקויפן דעם הויפט דאקטאר, ער זאל מיך באפרייען פון מיליטער דינסט. איך האב זיך פארלאזט אויפ'ן צוזאג פונעם דאקטאר. אבער אנקומענדיג צום דאקטאר צו נעמען די באפרייאונג צעטל, האט פאסירט אן אומפארשטענדליכער גרייז און מען האט מיך פארטוישט מיט א צווייטן, און איך בין אריין אין מיליטער.

"זינט דעמאלט זענען שוין אדורך אפאר וואכן, זייענדיג איין איד צווישן פילע גוים אין מיין ארמיי סטאנציע. איך האב מורא מען וועט מיר צונעמען מיין טייערן זייגער, דאס גאלדענע זייגער," וואס ער האט ארויסגענומען בשעת'ן זאגן די ווערטער. "איצט האב איך אויסגענוצט א קליינע ליידיגע צייט אין די סטאנציע און ארויסגעקומען דא אין שטאט, און ווי פון הימל האט מען מיר געוויזן די ליכטיגקייט פון דעם בית המדרש אינמיטן די נאכט, בין איך אריינגעקומען דא. אצינד איז מיין ביטע צום רב, ער זאל נעמען דעם זייגער און עס היטן אלס א פקדון."

רבי חיים איז נתפעל געווארן פון די גאנצע מעשה, אבער האט זיך אנגערופן, "איר דארפט וויסן אז ביי אונז אין שטוב קומען און גייען אסאך מענטשן, ממילא איך קען נישט נעמען דעם פקדון מיט'ן גאנצן אחריות."

דער אידישער זעלנער האט זיך פארטראכט א ווײלע און געענטפערט, "רבי, אויב אזוי גיב איך אייך דעם זייגער אלס א מתנה. עס איז בעסער צו זיין א געשאנק ביי א אידן ווי גע'גנב'עט ביי די גוים."

נאך איידער רבי חיים וואלאזשינער האט געקענט ענטפערן, האט דער זעלנער אראפגעלייגט דעם הערליכן גאלדענעם זייגער אויפ'ן טיש און שנעל פארלאזט דעם ביהמ"ד. דער גאון איז ארויס מיט'ן זייגער זוכן דעם סאלדאט, אבער ער איז ווי נעלם געווארן.

צוריק קומענדיג אין ביהמ"ד צום שיעור מיט די בחורים, האט דער גאון אויסגעפירט, "אצינד האבן מיר זוכה געווען צו די מדריגה אין בטחון. מען האט צוגעשיקט פון הימל א זייגער, און טאקע געמאכט פון ריין גאלד, ווי געזאגט פריער אויב מען האט דעם ריכטיגן בטחון אז דער באשעפער וועט העלפן און ענטפערן אונזער בקשה."

רבי חיים איצקאוויטש בן רבי יצחק זצ"ל,
י"ד סיון תקפ"א

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

די מצבה פון הגאון הקדוש רבי חיים פון וואלאזשין זצ"ל, בעל נפש החיים און מייסד ישיבת וואלאזשין אינעם בית החיים אין שטאט וואלאזשין

מו"ה
מאיר ווערטהיימער
הי"ן
עקזעקיוטיוו דירעקטאר נייש"א מנהל ומייסד המספיק
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות חתנו מו"ה
אשר שמואל כ"ץ
הי"ן
עקזעקויטיוו דירעקטאר, המספיק האום קעיר
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכדה/הנינה תחי'
אצל בנו מו"ה **ארי' כ"ץ** הי"ו

וגם לרבות בנו מו"ה
הערשל ווערטהיימער
הי"ן
עקזעקיוטיוו דירעקטאר, המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הנין/הנכד היניק
כמר אלי ני"ו
בן בנו מו"ה **בערל ווערטהיימער** ני"ו

וגם לרבות חתנו/נכדו מו"ה
עוזר רובין
הי"ן
מעינטענענס מענעדזשער, המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
או. פי. דאבליו. די. די. עיטש. סי. בי. עס.
רידזשינעל מענעדזשער, המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנינה/הנכדה/הבת תחי'

וגם לרבות חתנו/נכדו מו"ה
שלמה שפיצער
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'
עיטש. אר. אפליקעשן קאארדינעיטער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנין/הנכד/הבן נ"י

מו"ה
אהרן דוד רובינשטיין
הי"ן
איי. טי. מענעדזשער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **פינחס נחמן** ני"ו
בן מו"ה **יואל בוים** הי"ו

הרב
יוסף מנחם פישמאן
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עיטש. אר. רידדזשינעל מענעדזשער
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **שלום** ני"ו
בן מו"ה **דוד גאלדהירש** הי"ו

מו"ה
משה בראך
הי"ן
מעינטענענס, המספיק
אראנדזש רעספיט ריזארט
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה **יצחק מנחם בערגער** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **אברהם שמעון** ני"ו
בן מו"ה **יום טוב ליפא וויינבערגער** הי"ו

מזל טוב

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

מו"ה
וואלף שניצער
הי"ן
באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר יודא אליעזר ני"ו
בן חתנו מו"ה **יצחק בראך** הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **שמואל בנימין פאלקאוויטש** הי"ו

וגם לרבות חתנו מו"ה
משה מענדל ווערטהיימער
הי"ן
עקזעקויטיוו דירעקטאר, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת תאומים שיחיו
אצל בנו מו"ה **ברוך יצחק ווערטהיימער** הי"ו

מו"ה
אלי' הלוי רייזמאן
הי"ן
באורד מעמבער, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר הערשל נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **יעקב קעלנער** הי"ו

מו"ה
דוד פריעדמאן
הי"ן
מענעדזשער, רעספיט אינגלעך
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
יהושע שווארץ
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'
איירע ניורס, המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י

אצל חתנו מו"ה **יהודה ניומאן** הי"ו

מו"ה
יונתן שטייף
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
העדסטעף, טינס-קלאב, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יעקב** ני"ו
בן מו"ה **אברהם ביללער** הי"ו

מו"ה
שמחה בונם איינהארן
הי"ן
איירע מענעדזשער 61 'טע סטריט
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מזל טוב

מו"ה
בערל שטיין
הי"ו
באורד מעמבער, המספיק און ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר וואלף ני"ו
בן בנו מו"ה **יואל שטיין** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **חיים הערש וועכטער** הי"ו

מו"ה
שלום יוסף לעווינגער
הי"ו
פרעזידענט המספיק האום קעיר און באורד מעמבער, ניישא
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמר חנני' יו"ט ליפא נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **יחזקאל שווארץ** הי"ו

מו"ה
שלמה רייך
הי"ו
פעסיליטי מענעדזשער, המספיק סקול - קעמפ קינדערוויל,
המספיק און קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר שמחה ני"ו

מו"ה
יודא שמחה גראס
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
מעדיקל קאארדינעיטער, 38טע סטריט שוועסטערהיים
המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
די. עס. פי. 38טע סטריט שוועסטערהיים
המספיק און קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר
כמר **חיים זאנוויל הכהן** ני"ו
בן מו"ה **מרדכי שלום צבי הכהן זעעלפריינד** הי"ו

מו"ה
יצחק זאבעל
הי"ו
סיניער דעזיינער, המספיק און קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
חיים מאיר גרויס
הי"ו
די. עס. פי. אינגלעך דעי העב, המספיק און קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
חיים געפנער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
עיטש. סי. בי. עס. קאארדינעיטער
המספיק און ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

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

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

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **יואל מרדכי ווירצבערגער** הי"ו

מו"ה
יהושע גראס
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
49טע סטריט איירע מענעדזשער, המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **אלי** ני"ו
בן מו"ה **אברהם בר חורין** הי"ו

ולרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **דוד גראס** הי"ו

מו"ה
ישעי' גערטנער
הי"ו
מענער דעי העב מענעדזשער, המספיק און קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **אלחנן שלמה זלמן** ני"ו
בן מו"ה **יעקב לייב דאווידזאהן** הי"ו

מו"ה
נפתלי גרינצווייג
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
עיטש. אר. פעיראל ספעשליסט, המספיק און קינגס קאונטי

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

מו"ה
אייזיק טייטלבוים
הי"ו
סאפטוועיר דעוועלאפער, המספיק און ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **מרדכי שלמה** ני"ו
בן מו"ה **בנימין פריינד** הי"ו

מו"ה
יוסף רפאל האפפער
הי"ו
דעי סטעף, עיקערס ברודערהיים
המספיק און אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

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

אקטיוויטעטן אין המספיק אראנדזש קאונטי

די טייערע קינדערלעך פון המספיק גרייטן זיך שוין מיט גרויס אייפער אויף קבלת התורה, ווען יעדעס קינד באזונדער גרייט זיך צו דעם אייגענעם מיניאטור פונעם בארג סיני אויף וועלכן ער גייט מקבל זיין די תורה, אויסצירנדיג איר לויט זייערע כשרונות און מיט די גאנצע הארץ און נשמה

תלמידי ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו אראנדזש קאונטי גרייטן זיך צום געהויבענעם יום טוב פסח דורך אליינס באקן האנד מצות

א מצה אין אויוון אריין

אפגעבאקן, גרייט צו שטעלן אויפן קערה

אויך מאסט מאכט מען אליינס

מען קלויבט די טרויבן, איינס אויף אמאל

מען צומאלט זיי און מען פרירט זיי אפ

בורא פרי הגפן, פארטיגע מאסט פאר פסח

הכנה דרבה, מען לערנט זיך אויס וויאזוי זיך אנצולעהנען אויף די לינקע זייט

נאך איידער דער יום טוב קומט אן גרייט מען זיך שוין אינגרויסן - מען מאכט א סדר אין ישיבה וואו מען פראקטיצירט פונקטליך וויאזוי אלעס צו מאכן

על אכילת מצה - און מען עסט עס יא אנגעלאנט

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי

מען קלויבט די ווייץ פון די זאנגען

מען קנעט שוין די טייג

מען וועלגערט אויס די מצות

מצות אין אויוון אריין

ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק און קינגס קאונטי האט גענומען די תלמידים אויף אן אויספלוג צו דעם ניו יארק סיטי טראנזיט מוזעאום

אינעם מוזעאום האבן די בחורים געהאט א געלעגנהייט צו זיצן אויבן אן און פירן א סיטי באס פול מיט פאסאזשירן

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

מה אהבתי תורתיך כל היום היא שיחתי

ישיבת שערי בינה באקט מצות לכבוד פסח

און צום פארן דארף מען האבן געזאלין

אז מען פילט זיך אן קען מען פארן

דער באלאנ'ער רבי איז געקומען אויף א באזוך אין ישיבת תורה וחסד וואו ער האט אונטערגעהאלטן און אויפגעלעבט די תלמידים פאר א לענגערע צייט

מיט א שטריימל אויפן קאפ און געשמאקע פיגורן און א שמייכל אויפן פנים

ביי אן אויספלוג האט מען געהאט דעם געלעגנהייט צו רייטן אויף א דזשיראפע

מו״ה
טובי' שרייבער
הי״ן

טראנספארטאציע קאארדינעיטער
המספיק און אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו״ה **יואל הכהן קאהן** הי״ו
עב״ג החתן היקר כמר **דוד גדלי'** ני״ו
בן מו״ה **יואל טייכמאן** הי״ו

ולרגל שמחת אירוסי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת בנו מו״ה **זלמן לייב שרייבער** הי״ו

וגם לרבות מחתנו מו״ה
יואל ישראל מאיר שפילמאן
הי״ן

בוקקיפער, המספיק און אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר משה ארי' נ״י
עב״ג הכלה החשובה תחי'
בת מו״ה **זלמן לייב שרייבער** הי״ו

מו״ה
ראובן וואלאדארסקי
הי״ן

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
פיינענס אסיסטענט
המספיק און ראקלענד קאונטי
עב״ג החתן היקר כמר **מאיר חיים ברוך** ני״ו
בן מו״ה **יעקב יוסף גאלד** הי״ו

מו״ה
גרשון אלעקסאנדער
הי״ן

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
אינטעגרעיטעד העלט קעיר מענעדזשער
המספיק און ראקלענד קאונטי
עב״ג החתן היקר כמר **יצחק** ני״ו
בן מו״ה **מרדכי ווייס** הי״ו

מו״ה
ליפא גלאק
הי״ן

וזוג' החשובה תחי'
קאמפארט העלט טיעם ליעדער
המספיק און ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו״ה
יחזקאל ווייס
הי״ן

נאכט סטעף, אונזערהיים
המספיק און אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
נאכט סטעף, אונזערהיים
המספיק און אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מזל טוב

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

מו״ה
שרגא בערקאוויטש
הי״ן

וזוג' החשובה תחי'
קעיר מענעדזשער קאמפארט העלט
המספיק און ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמר מרדכי נ״י
עב״ג הכלה החשובה תחי'
בת מו״ה **וואלף קריגער** הי״ו

מו״ה
אהרן אברהם שווארץ
הי״ן

עירמאנט ברידערהיים מענעדזשער
המספיק און ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב״ג החתן היקר
כמר **יעקב יוסף** ני״ו
בן מו״ה **אהרן פישער** הי״ו

מו״ה
אברהם שמחה לעווי
הי״ן

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
או. פי. דאבליו. די. די. עיטש. סי. בי. עס. קאארדינעיטער
המספיק און קינגס קאונטי
עב״ג החתן היקר כמר **זאב** ני״ו
בן מו״ה **ארי ניימאן** הי״ו

מו״ה
אברהם ברוך גרינפעלד
הי״ן

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עקזעקיוטיוו אסיסטענט
המספיק און ראקלענד קאונטי
עב״ג החתן היקר כמר **משה** ני״ו
בן מו״ה **יקותיאל שווארץ** הי״ו

מו״ה
לוי פאלגער
הי״ן

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עי. בי. עי. קאארדינעיטער
המספיק און ראקלענד קאונטי
עב״ג החתן היקר כמר **ישראל** ני״ו
בן מו״ה **מרדכי ארי' גיפס** הי״ו

מו״ה
יוסף גאלדבערגער
הי״ן

דעסקטאפ סופורט סופערוויזער
המספיק און קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ״י

מזל טוב

מו"ה
ברוך טייטלבוים
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סעטעלייט אינטעיק קאארדינעיטער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר יחיאל מיכל ני"ו
בן בנו מו"ה **חיים אלי' טייטלבוים** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **שלום מתתי' אונסדארפער** הי"ו

מרת
בראך
תחי'
דירעקטאר, היומען ריסארסעס
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנה מו"ה **שמעון ראטה** הי"ו

מו"ה
משה ארי' גאלדשטיין
הי"ו
קעיר מענעדזשער קאמפארט העלט
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
לייב פריינד
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
אינטעיק דירעקטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **שמואל פריינד** הי"ו

מו"ה
אברהם קלאר
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
דירעקטאר, אי. איי. - סי. עיטש.
המספיק אוו אראנדזש קאונטי

וגם לרבות בנו מו"ה
יוסף קלאר
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
או. פי. דאבליו. די. די. אינטעיק קאארדינעיטער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד/הבן נ"י

מו"ה
ישראל נתן מערץ
הי"ו
פיינענס דיפארטמענט, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
בנימין זאב שפיצער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
אדמיניסטרעיטיוו אסיסטענט, המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
ליפא היימאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
נאכט און שבת סטעף, אונזערהיים
המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
שמשון שווארץ
הי"ו
נאכט און שבת סטעף, אונזערהיים
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
נאכט און שבת סטעף, אונזערהיים
המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
סעקראטארין אונזערהיים
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר
כמר **יעקב אליעזר** ני"ו
בן מו"ה **שמואל זאנוויל וויינגארטן** הי"ו

מו"ה
יוסף שטיינמעץ
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סי. דאבליו. עיטש. סי. בי. עס. קאארדינעיטער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
ישכר דוב פריעד
הי"ו
סאפּטוועיר דעוועלאפּער
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
אברהם יצחק קיש
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאמפארט העלט קעיר מענעדזשער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת תאומים שיחיו

מו"ה
יהושע גרינוואלד
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
אי. איי. - עיטש. עיטש. קעיר מענעדזשער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת תאומים שיחיו

מו"ה
אפרים קליין
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
אינטעגרעיטעד העלט קעיר מענעדזשער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

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

צו געזונט

סטראוק

מיר באקענען זיך בעסער מיט אונזער קערפער און אירע אייגנשאפטן

סטראוק - קאפ קורצשלוסן

דער מוח איז איינער פון די וואונדערליכסטע זאכן אין דער בריאה, און מסתמא דער אינטערעסאנסטער חלק אינעם מענטשליכן קערפער. אלע פונקציעס פונעם מענטש, פון דעם מינדעסטן פיזישן ריר ביז די איידלסטע הרגשים, ווערן קאנטראלירט דורכ'ן מוח. דער מוח איז ווי דער הויפט מענעדזשער אויף דער פאבריק וואס מיר רופן 'מענטש'.

דערפאר איז גרינג זיך פארצושטעלן דער חורבן וואס קען ארויסקומען, אין פאל דער דאזיגער הויפט אויפזעער פאלט פון די כוחות און הערט אויף צו ארבעטן.

דאס איז ווירקליך וואס געשעט אין פאל עמיצער ליידט פון א סטראוק, אויף קיינעם געוואונטשן.

א טעטיגער אויפזעער

דער מענטשליכער קערפער איז איינער פון די וואונדערליכסטע זאכן אין דער גרויסער וועלט וואס דער איבערשטער האט באשאפן. ס'איז נאכנישט באשאפן געווארן די מאשין וואס קען זיך פארמעסטן מיט די אויפטועןן און אויפגאבעס וואס דער גוף פירט דורך יעדע סעקונדע.

פונקט ווי מיט יעדער פאבריק, וואס ווירבלט מיט מאשינען און ארבעטערס וואס געבן זיך מיט זיי אפ, איז אויך דער קערפער באשאנקען געווארן מיט אן אויפזעער — א מענעדזשער, וואס איז געשטעלט צו שטיין אין שפיץ פון דער גאנצער ווירטשאפט און זיכער מאכן אז אלעס לויפט לויט'ן פלאן.

דער אויפזעער פונעם קערפער איז דער מח. ער אליין איז אונז זייער קענטליך, אבער רוב פון דער ארבעט וואס ער טוט אין א געווענליכן טאג ווייזן זיך נישט אונז פאר די אויגן.

אין אייןווארט, איז דער מח אן אויפזעער פון א קאליבער וואס מיר וועלן קיינמאל נישט באגעגענען אין לעבן. דער מח איז נישט סתם איינער וואס זיצט זיך פארזינקען אין א בענקל אין זיין פריוואטן אפיס, פון וואו ער שיקט ארויס באפעלן פאר די ארבעטערס. דער מח איז עמיצער וואס איז אליין טעטיג ביז גאר אין אלע פרטים פון דער וואונדערליכער פאבריק וואס מיר קענען אלס אונזער קערפער.

דער מח איז אזוי טיף פארמישט אין די קערפערליכע טעטיגקייטן, אז ער קען זיך נישט ערלויבן צו נעמען אפילו א קורצן איבעררייס. אך און וויי איז ווען דער דאזיגער פארנומענער אויפזעער זעצט זיך אוועק אפרוען אויף עטליכע מינוט! א מזל אז די השגחה עליונה האט נישט געגעבן אונזערע מוחות די מידה פון עצלות און די השגה פון וואקאציעס.

בלאקירטע בלוט וועגן

שטעלט זיך פאָר אז דער הויפט רער וואס ברענגט אריין וואסער פאר דער גאנצער שטאט, ווערט פלוצלונג פארשטאפט. עמיצער אויף דער אנדערער זייט האט נישט גהאט בעסער וואס צו טאן מיט דער צייט, ווי זיך שטעלן ביי דער עפענונג פון עיקר רער און דארט אריינווארפן מיסט, ליידיגע פלעשער, שאכטלען, שאלעכץ, און אנדערע אזעלכע זאכן.

מיט'ן רער פארשטאפט, פארלירט דאס וואסער דעם וועג אריין צו דער שטאט. די וואסער-לייטונג אין די גאסן און שטיבער זענען אין בעסטן צושטאנד. די רערן זענען ריין און דער סיסטעם לויפט אזוי גוט ווי ניי. אבער קיין וואסער איז נישטא. דער רער איז פארשטאפט און דאס וואסער קען נישט דורכגיין.

וואס געשעט אין אזא פאל? א טרוקעניש. די שטאט פארמאגט נישט קיין קוואלן און אויך טייכן און אזערעס זענען דארט נישט פארהאן. אלע וואסער-געברויכן פון דער שטאט קומט פון יענעם רער, וואס ברענגט די דאזיגע לעבנסוויכטיגע פליסיגקייט צו די איינוואוינער. אויב דער רער איז פארשטאפט, האט דאס וואסער נישט קיין וועג אריינצוקומען.

דאס איז מער-ווייניגער וואס געשעט ווען א מענטש ווערט ל"ע באטראפן פון א סטראוק. א וויכטיגער אדער, וואס דינט אינעם קערפער די זעלבע ראלע ווי א רער פאר די שטאטישע וואסער-געברויכן, ווערט פארשטאפט. דאס בלוט, וואס איז די לעבנסוויכטיגע פליסיגקייט וואס שטעלט צו דאס חיות פאר'ן מענטש, קען נישט דורכגיין און אינעם קערפער-שטאט ווערט א טרוקעניש. אן וואסער איז נישט שייך אנצוגיין.

נאר אנדערש ווי אין דער גרויסער וועלט אינדרויסן, וואו מען קען אנגיין כאטש א פאר טעג אן וואסער, פארמאגט דער עולם קטן מענטש נישט דעם זעלבן לוקסוס. די צעלן פונעם מח הייבן אן פארלירן דאס חיות און אויסשטארבן ממש נאך עטליכע מינוט.

דאס איז די סיבה פארוואס אין פאל פון א סטראוק ל"ע זענען די ערשטע מינוטן ממש קריטיש. וואס פריער די באהאנדלונגען, אלץ גרעסער די אויסזיכטן אז דער מענטש זאל קענען איבערקומען די שאדנס און דער קערפער זאל שפעטער צוריק אנהייבן פונקציאנירן ווי נארמאל.

גאזאלין פאר דער גוף-מאשין

א כלל וואס מיר קענען פונעם לעבן: יעדע מאשין ווערט געטריבן פון א מאטאר. פון זיך אליין געשעט גארנישט. אזוי האט דער איבערשטער באשאפן די וועלט.

א מאטאר, ווי מיר ווייסן, נויטיגט זיך אין א קראפט וואס זאל איר טרייבן צו ארבעטן. דער מאטאר פון אן אויטאמאביל ווערט געטריבן דורך גאזאלין, וואס ווערט פארברענט און פארוואנדלט אין ענערגיע. די ענערגיע גיט דעם כח פאר'ן מאטאר צו טרייבן דעם אויטאמאביל.

קענען מיר פון דעם פארשטיין, אז א פאבריק מיט אזויפיל מאשינען, וואס פירן אויס אזויפיל קאמפליצירטע אויפגאבעס ווי אונזער קערפער, איז אויך אנגעוויזן אין א נאכאנאנדן שטראם פון ענערגיע. דער גוף דארף דעם גאזאלין, וואס זאל אים ערמעגליכן אויסצופירן די ארבעט וואס ליגט אויף אים.

די דאזיגע ענערגיע באקומט דער גוף פון דרויסן — פון די מאכלים וואס מיר עסן און דער לופט וואס מיר אטעמען. אלעס וואס מיר נעמען אין זיך אריין גייט צום סוף אריין אינעם בלוט.

די קערפערליכע שפייז-נעץ

אקסיגאן איז די סאמע וויכטיגסטע שפייז וואס דער קערפער דארף צו קענען אנגיין. דאס דאזיגע טייערע מאטעריאל באקומען מיר גרינג און אומזיסט פון דער לופט וואס געפינט זיך בשפע איבעראל וואו מיר זאלן נאר זיין. אנדערש ווי דעם מענטשליכן שטייגער, האט דער רבונו של עולם מיט זיינע חסדים אזוי באשאפן די וועלט, אז די וויכטיגסטע זאך זאלן מיר אייביג האבן צו דער האנט און קענען נעמען דערפון וויפיל מיר ווילן נאר אן זיך אנשטרענגען אפילו א משהו.

אקסיגאן באקומען מיר פון דער לופט אינדרויסן, וואס מיר אטעמען כסדר אריין אין די לינגען. ס'איז אבער נישט גענוג אז דער אקסיגאן קומט אריין אינעם קערפער און מיר דארפן זען אז ער זאל אנקומען צו אלע ווינקלען פונעם גוף.

בלוט איז דער גוטער שליח וואס צעטראגט אָקסיגאָן צום גאנצן קערפער. דאס בלוט פליסט איבער א קאמפליצירטער נעץ פון גרעסערע און קלענערע, ברייטערע און שמאלערע 'טונעלן', וואס ציען זיך צו די ווייטסטע, פארווארפענסטע ווינקלען פונעם קערפער.

די דאזיגע וועגן און שטעגן רופן מיר מיט'ן שם הכולל 'אדערן', דורך וועלכע דאס בלוט ליפערט אקסיגאן צום גאנצן קערפער.

דאס חיות פון לופט

דאס ווייסן מיר אז א מענטש איז אנגעוויזן אויף אָקסיגאָן און אן דעם קען ער נישט בלייבן עקזיסטירן. אקסיגאן איז איינער פון די יסודות'דיגע זאכן און איז אזוי וויכטיג פאר'ן קערפער, אז ממש יעדער איינציגער צעל נויטיגט זיך דערין. אקסיגאן איז דער שפייז פון די צעלן און אויב די צעלן נישט באקומען קיין אקסיגאן, שטארבן זיי שנעל אפ.

צעלן זענען די ציגל פון וואס א מענטש איז צוזאמגעשטעלט. 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.

צעלן ווערן כסדר געבוירן און שטארבן אויך אפ. אזוי לאנג ווי זיי לעבן, דארפן זיי, ווי יעדע לעבעדיגע זאך, באקומען חיונה כדי צו קענען אנגיין, און אקסיגאן איז איינע פון די פונדאמענטאלע שפייזן פון די צעלן.

אקסיגען און אדערן

בלוט איז דער גוטער שליח וואס צעטראגט אָקסיגאָן צום גאנצן קערפער. דאס בלוט פליסט איבער א קאמפליצירטער נעץ פון גרעסערע און קלענערע, ברייטערע און שמאלערע 'טונעלן', וואס ציען זיך צו די ווייטסטע, פארווארפענסטע ווינקלען פונעם קערפער.

די דאזיגע וועגן און שטעגן רופן מיר מיט'ן שם הכולל 'אדערן', דורך וועלכע דאס בלוט ליפערט אקסיגאן צום גאנצן קערפער.

יעדער איינציגער צעל דארף באקומען אקסיגאן. אן דעם קען ער נישט אנגיין. די צעלן זענען אויסטערליש קליין, און דער קערפער פונעם דורכשניטליכן ערוואקסענעם מענטש באשטייט פון בערך 37-טריליאן צעלן. דער ציפער איז גענוג אונז צו געבן א געדאנק פון ווי קליין די דאזיגע קערפערליכע ציגל זענען, און די ארבעט פון ברענגען אקסיגאן צו יעדן פון די אומבאגרייפליך פיצעלע זאכן איז גארנישט אזוי פשוט. מיר האבן טאקע פאר דעם צוועק באקומען גענוג אדערלעך וואס זענען גענוג שמאל און קליין, אז זיי קריכן אריין ביז די פארווארפנסטע ווינקלען פון יעדן צעל.

די שווער-גרינגע מח-מאשין

אלס דער אויפזעער פון דער גאנצער גוף-פאבריק, וואס ארבעט אומאויפהערליך אויף אזא פארנעם, נויטיגט זיך דער מח אין

גוף און געזונט

סטראוק

אסאך נערונג. דער גרעסטער קוואנטום פונעם אקסיגאן וואס מיר נעמען אריין, ווערט טאקע פאר אים גענוצט. דער מח פארנעמט נישט מער ווי צוויי פראצענט פון דעם קערפער׳ס סך הכל וואג, וועגט נישט מער ווי ארום דריי פונט, און באשטייט פון בערך 75 פראצענט וואסער, אבער פארנוצט גאנצע 20 פראצענט פונעם אקסיגאן וואס דער גוף נעמט אריין.

וויבאלד דער אקסיגאן ווערט ארומגעפירט דורכ׳ן בלוט, פארשטייען מיר פון דעם אז דער מח באקומט אויך א גרויסן קוואנטום פון בלוט. אזויפיל ווי 20 פראצענט פונעם סך הכל בלוט ווערט גענוצט פאר׳ן מח.

דאס בלוט לויפט דאך דורך אדערן. אויב חלילה בלוט גיסט זיך ארויס פון אן אדער קען א מענטש זיין אין אן ערנסטער סכנה. דערפאר איז דער מח, וואס באקומט אזעלכע גרויסע פארציעס בלוט, אויסגעשטאט מיט א פארצווייגטער נעץ פון גרעסערע און קלענערע אדערן און אדערלעך, וואס זענען דארט אויסגעלייגט איבער דער לענג און ברייט און טיף. דער רבונו של עולם האט אונז ספעציעל אזוי באשאפן, אז דאס בלוט, און דורך דעם דער אקסיגאן, זאל אנקומען צו יעדן מינדסטן ווינקל פון דער דאזיגער מח-מאשין.

פארשטעלט זיך, אז אויב מיר וואלטן גענומען אלע אדערן פונעם מח און פון זיי געמאכט איין לאנגן שנירל, וואלט דער דאזיגער אדער-פאדעם דערגרייכט א לענג פון הונדערט-טויזנט מייל.

ביי זיין ׳בויך׳, דאס הייסט ביים דיקסטן פלאץ פונעם ערד-קוגל, איז דער שטח רינגס-ארום אונזער פלאנעט בערך 25-טויזנט מייל. דאס מיינט אז דאס דאזיגע אדער-שנירל וואלט געקענט ארומנעמען די וועלט גאנצע פיר מאל.

א בלוט בלאקאדע

דער דאזיגער ציפער דערציילט אונז אביסל וועגן דער מאס וויכטיגקייט וואס דאס בלוט טראגט פאר׳ן מח. און טראץ דעם וואס דאס זעלבע קען מען זאגן וועגן דעם קערפער בכלל, איז עס אבער פילפאכיג וויכטיגער פאר׳ן מח — וואס ארבעט אסאך שווערער און נויטיגט זיך דערפאר אין פיל גרעסערע קוואנטומס פון אקסיגאן-ענערגיע.

אויב דער בלוט-פלוס צום מח שטעלט זיך אפ אפילו נאר אויף איין רגע — ער כאפט א סטראוק — פאלט דער מענטש אריין אין אן ערנסטער סכנה.

דאס איז וואס מען מיינט געווענליך מיט א סטראוק — ערגעץ וואו אינמיטן וועג לענגאויס דער אדערן-נעץ וואס פירט דאס בלוט צום מח איז פארשטעלט געווארן, און דאס געלויף פונעם בלוט האט זיך אפגעשטעלט. 87 פראצענט סטראוקס באשטייט פון דעם סארט, וואס ווערט אויף דער מעדיצינישער שפראך באצייכנט ווי אן ׳אוסקימיק׳ (Ischemic) סטראוק.

בלוט קלאַטס

ווייסן מיר שוין אז דער מח מוז באקומען זיין כסדר׳דיגן פלוס פון אקסיגאן, וואס ווערט אים צוגעשטעלט דורכ׳ן בלוט, און אין פאל די ליפערונג שטעלט זיך אפ אפילו פאר א רגע, געשעט מיט׳ן מח דאס זעלבע ווי צו דער עלעקטערי אין א הויז וועמענס דראטן זענען אפגעהאקט געווארן.

דער עיקר שולדיגער אין אזא בלוטיגן קורצשלוס איז געווענליך טאקע דאס בלוט אליין, וואס פארגליווערט זיך אין א קליין שטיקל. א ׳בלאָד קלאַט׳ (blood clot), אזא פארגליווערט שטיקל בלוט, קען זיך אנטוויקלען צוליב פארשידענע סיבות. אזא שטיקל קען צומאל זיין גענוג פיצל צו זיין כמעט אומשעדליך; פאראן ווען אזא פארגליווערט שטיקל איז דווקא ניצליך — ווי למשל טאקע ווען עס קומט אפצושטעלן דאס בלוט-פלוס פון אן אפענעם וואונד, וואס געשעט אפטמאל דורך דעם וואס אביסל בלוט פארגליווערט זיך ביי דער עפענונג און שטעלט אפ דאס בלוט פון ארויסלויפן.

ווען אזא פארגליווערט שטיקל בלוט בלייבט אבער לויפן אין די אדערן, קען עס מיט זיך ברענגען אן ערנסטע סכנה. ווען א בלוט קלאַט וואקסט צו גרויס און בלייבט שטעקן, רעדט מען שוין מעגליך פון א לעבנס-געפאר — א הארץ אטאקע אדער סטראוק, ל״ע.

א רער פּלאצט

רוב רובם פון סטראוקס געשעען, ווי געזאגט, אלס רעזולטאט פון א פארגליווערט שטיקל בלוט וואס שטעלט זיך אין וועג און פארהאלט דאס בלוט פון דערגרייכן דעם קאפּ. אן אנדערער, מער זעלטענער סארט סטראוק, באקאנט אלס ׳העמראַדזשיק׳ (Hemorrhagic) סטראוק, קומט פון פונקט א פארקערטער סיבה — פון צופיל בלוט אינעם מח. דאס געשעט ווען אן אדער ל״ע פלאצט און דאס בלוט גיסט זיך איבער אנשטאט פארזעצן צו לויפן אויף זיין באשטימטן וועג.

דער צד השווה וואס איז גלייך מיט ביידערליי סטראוקס איז, אז די צעלן פונעם מח ווערן געשעדיגט. דער מח טראגט אויף די פלייצעס אזויפיל פאראנטווארטליכקייטן, אז דער מינדסטער שאקל אין זיין עקזיסטענץ קען גרינג ברענגען זייער ערנסטע תוצאות.

> דאס איז די סיבה פארוואס אין פאל פון א סטראוק ל״ע זענען די ערשטע מינוטן ממש קריטיש. וואס פריער די באהאנדלונגען, אלץ גרעסער די אויסזיכטן אז דער מענטש זאל קענען איבערקומען די שאדנס און דער קערפּער זאל צוריק אנהייבן פונקציאנירן.

ערשטע באהאנדלונגען מיט מעדיצין

ווען מען רעדט געווענליך פון א סטראוק, ווי דערמאנט, מיינט מען דעם ערשטן סארט, ׳אוסקימיק׳ (Ischemic) סארט, וואס געשעט ווען דער בלוט פלוס צום מח ווערט אפגעשטעלט.

וויבאלד דאס בלוט ווערט אפגעשטעלט צוליב א פארגליווערט שטיקל וואס האט זיך געשטעלט אין וועג, וועט יענער בלוט קלאט זיין דער ערשטער און באלדיגער ציל פונעם דאקטאר. אלס דעם סאמע ערשטן שריט וועט מען דארף דורכברעכן די בלאקאדע און ערמעגליכן דאס בלוט צו פליסן ווייטער אומגעשטערט.

ווען מ׳איז ערקומט אין שפיטאל נאכ׳ן כאפן א סטראוק ל״ע, וועט דער דאקטאר געווענליך צוערשט געבן א געוויסן מעדיצין מיט׳ן נאמען ׳טישו פלאַזמינידזשון עקטיוויעטאר׳ (tissue plasminogen activator). דער מעדיצין האט דעם כח פון צעברעכן אזא בלוט-שטיקל, וואס פארשטעלט דאס בלוט-געלויף צום קאפּ.

וואס פריער דער פאציענט באקומט עס, אלס העכער די שאנסן צו ברענגען דעם מצב אונטער קאנטראל און ראטעווען דעם מענטש׳נס לעבן און אפילו בעז״ה צוריקברענגען דעם מח צו זיין געווענליכן צושטאנד. אויב דער מענטש באקומט דעם מעדיצין דורכאויס די ערשטע 4.5 שעה נאך אן אטאקע, זענען די שאנסן איבערצולעבן און אפילו צוריקדרייען די שאדנס וואס דער קורצשלוס האט איבערגעלאזט אינעם קאפּ.

באזייטיגן דאס בלוט-שטיקל

מעדיצין איז דער געווענליכער, גאנגבארער מיטל, אבער עס זענען פאראן מענטשן געוויסע מענטשן אדער אומשטענדן ביי וועלכע די ברירה פון דעם דאזיגן קריטישן מעדיצין קען נישט ארבעטן. דאס קען קומען צוליב אנדערע מעדיצינען וואס דער זעלבער מענטש נעמט, וועלכע קומען זיך נישט אויס מיט ׳טישו פלאַזמינידזשון עקטיוויעטאר׳, אדער צוליב אנדערע געזונט-זאכן וואס דאקטוירים דארפן נעמען אין חשבון. אמאל איז דאס בלוט-שטיקל פשוט צו גרויס פאר דעם מעדיצין, וואס האט נישט גענוג כח עס צו צעברעקלען.

אין אזא פאל איז דא די עצה פון ארויסנעמען דעם בלוט-שטיקל פונעם אדער דורך א כירורגישן פראצעדור. מיט דער הילף פון שטארקע רענטגען (׳עקסרעי׳) שטראלן, וועלן די דאקטוירים אויפזוכן דאס פינקטליכע פלאץ וואו יענער בלוט-שטיק האט זיך פארקלאצט. דאן שטופט מען אריין א בויגזאמע, עלאסטישע רערל דורך אן אדער אינעם פוס ביז׳ן בלוט-שטיקל, וואס ווערט פון דארט ארויסגעשלעפט.

מיט׳ן שטער באזייטיגט, קען דאס בלוט ווייטערלויפן און אנזעטיגן דעם אויסגעהונגערטן מח, וועמען די עקספערטן וועלן יעצט, אין דער צווייטער פאזע, פרובירן העלפן זיך דערכאפן דאס הארץ און צוריקקומען צו די כוחות אויפ׳ן בעסטן אופן וואס מעגליך.

דער ווייטאגלאזער אויפזעער

באמת טוט דעם מח וויי ווען ער באקומט נישט זיין נערונג. ס׳איז נישט אנדערש ווי דעם מאגן, וואס פילט הונגער ווייטאגן אויב ער בלייבט ליידיג פאר צו א לאנגער צייט. די זאך איז נאר אז אנדערש ווי רוב פונעם קערפער, וואס איז אויסגעשטאט מיט נערוון וואס שפירן יסורים, האט דער מח נישט באקומען די סארט ׳אַנטענעס׳.

דווקא דער מח, וואס באקומט די מעסעדזשעס פון אלע אנדערע חלקים אינעם קערפער וועגן זייערע ווייטאגן, האט נישט די מעגליכקייט אויפצוכאפן די אייגענע יסורים. אין דעם זין איז ער א קלאסישער ביישפיל פונעם שוסטער וואס גייט מיט צעריסענע שיך.

וויבאלד ער פילט נישט, ווייסט ער נישט צו דערציילן פאר׳ן מענטש וועגן דעם קורצשלוס וואס האט זיך אים געמאכט אין יענעם וויכטיגן אדער. מיר ווערן געוואויר וועגן דער צרה אין וועלכער יענער קריטישער ארגאן וואס זיצט ביי אונז אין קאפּ געפינט זיך, הערשט ווען די ערשטע סימפטאמען קומען ארויס.

ערשטע, פריע סימפּטאמען

אפטמאל זענען פאראן פריע סימנים אז אזא בלוט שטיקל פון גענוג א גרויסער מאס איז שטעקן געבליבן אין א וויכטיגן אדער און שטערט דעם בלוט פון געהעריג לויפן צום מח. עטליכע אזעלכע סימפטאמען נעמען אריין א טעמפּקייט (numbness) און שוואכקייט, וואס באפאלן פלוצלונג דאס פנים, ארעם, פוס, אדער איין זייט פונעם גוף בכלל.

אנדערע גאנגבארע סימנים, נעמען אריין א שוועריגקייט מיט׳ן זיך געהעריג באלאנצירן דער קערפער, אן אומפארשטענדליכע מאטערניש מיט רעדן אדער פארשטיין וואס אנדערע זאגן,

זייט 32 »

גוף און געזונט

» זייט 31

אומקלארקייט מיט דער זע-קראפט, און א צעמישעניש אין די מחשבות און הבנה.

אפילו א שארפער קאפ וויי וואס באפאלט עמיצן פלוצלונג אן קיין אנזעעוודיגער סיבה, קען זיין א סימן פון אן אטאקע וואס האלט זיך אינמיטן אנטוויקלען.

דער מח, ווי געזאגט, 'פילט' נישט די ווייטאג וואס קומט מיט'ן דורשט וואס דאס פארהאלטענע בלוט ברענגט אין אים. ער פילט טאקע נישט, אבער למעשה באקומט ער נישט זיין אקסיגאן-גאזאלין און דערפאר ווערן זיינע מעגליכקייטן צו פונקציאנירן ווי געהעריג טאקע געשעדיגט. די סימפטאמען וועלן טאקע האבן שייכות מיט די פונקציעס פונעם חלק מח פון וועמען דער בלוט-פלוס איז פארהאלטן געווארן.

ווען איינער פון די דאזיגע זאכן באווייזן זיך פלוצלונג, דארפן די ארומיגע פארדעכטיגן די מעגליכקייט פון א סטראוק וואס האלט זיך אינמיטן אנטוויקלען און תיכף ומיד רופן חברה הצלה.

באגרעניצטע סטראוק אטאקעס

ווען א מענטש טרעפט זיך אין אזא מצב, פון אזעלכע סימפטאמען וואס הייבן זיך אן באווייזן, האלט ער אפטמאל נאך א 'מיני סטראוק' — וואס ווערט אנגערופן א 'טרענזיענט אוסקימיק אטאקע' (Transient Ischemic Attack), אדער טי-איי-עי (TIA).

אזא דורכלויפנדע אטאקע, באדייט אז דער בלוט-פלוס איז נישט גענצליך אפגעשטעלט געווארן. אנדערש ווי א פולשטענדיגן סטראוק, ווען דער וועג פונעם בלוט איז גענצליך בלאקירט און די ציקולאציע צום קאפ איז אפגעשטעלט, איז ביי א באגרעניצטן סטראוק דאס בלוט נישט אינגאנצן און נישט אויף צו לאנג אפגעשטעלט געווארן.

אפילו אין פאל דאס געלויף פונעם בלוט ווערט דורכאויס א טי-איי-עי יא גענצליך אפגעשטעלט, בלייבט דער פלוס נישט פארהאלטן אויף צו לאנג. געווענליך איז נישטא גענוג צייט פאר ערנסטע שאדנס זיך צו אנטוויקלען אינעם מח, איידער דאס בלוט איז ממשיך צו לויפן ווי פריער.

א טי-איי-עי איז ווייט נישט אזוי ערנסט ווי אן אמת'ן סטראוק מיט'ן סמ"ך הידיעה, אבער קען יא זיין אן אנדייטונג וועגן א פולשטענדיגן סטראוק וואס האלט זיך אינמיטן אנטוויקלען. די סטאטיסטיק ווייזט, אז נאך אזא מיני סטראוק הייבן זיך די שאנסן פאר א פולשטענדיגער מח-אטאקע דורכאויס די פאלגנדע 90 טעג.

א טי-איי-עי דערציילט וועגן פראבלעמען אינעם בלוט, וואס קענען פירן צו א פולשטענדיגער בלוט-בלאקאדע. דאס הייסט אין אנדערע ווערטער, אז דער קאלעסטעראל אדער בלוט-דרוק איז צו הויך — צוויי פאקטארס וואס קענען פירן צו בלוט-פארגליווערונגען.

דער עיקר חילוק צווישן אן אמת'ער אטאקע און א באגרעניצטן טי-איי-עי סטראוק שפיגלט זיך אויך אפ אין דעם אופן וויאזוי דער דאקטאר וועט באהאנדלען די צוויי מצבים. ביי א סטראוק, וואס קומט אלס רעזולטאט פון א פארגליווערט שטיקל בלוט וואס איז שטעקן געבליבן אינמיטן א צענטראלן אדער, וועט זיך ראשית כל פאדערן צו צעברעקלען אדער עלימינירן דעם בלוט-שטיקל.

אנדערש וועט עס זיין אין פאל פון א טי-איי-עי, וועט דער פאקוס פונעם דאקטאר וועט זיין דינער צו מאכן דאס בלוט, דורך אזעלכע מעדיצינען ווי אַספירין און אנדערע, וואס ארבעטן אז דאס בלוט זאל ווערן מער פליסיג און אפהאלטן חלקים דערפון זיך צוזאמצונעמען און פורמירן פארגליווערטע שטיקלעך.

> פארשער שאצן, אז אויב מיר וואלטן גענומען אלע אדערן פונעם מח און פון זיי געמאכט איין לאנגן שניר, וואלט דער דאזיגער אדער-פאדעם דערגרייכט א לענג פון הונדערט-טויזנט מייל.

דאס ווארט 'סטראוק' רופט ביי אסאך מענטשן ארויס א גרויסע מאס שרעק. דער אמת איז, אז די ציפערן וועגן אזעלכע אטאקעס זענען טאקע נישט באזונדער געשמאק. די סטאטיסטיקס ווייזן יעדע צוויי סעקונדן איז פאראן א מענטש ערגעץ-וואו אויף דער וועלט וואס כאפט א סטראוק-אטאקע ל"ע. פון יעדע זעקס מענטשן איז דא כאטש איינער וואס וועט באקומען אזא אטאקע ערגעץ ווען דורכאויס דעם לעבן.

פון דער אנדערער זייט איז וויכטיג צו געדענקען, אז די מעדיצינישע וועלט מאכט בחסדי ה' אסאך פארשריט אין דעם הינזיכט. די מיטלען אויפצוכאפן און אדרעסירן די סיבות און גורמים וואס קענען פירן צו א סטראוק ווערן אלץ בעסער און פינקטליכער. דאס זעלבע מיט די מעדיצינען און באהאנדלונגס מיטלען, צו העלפן מענטשן איבערלעבן און צוריק אויפבויען דעם מח, וואס ווערן אויך נאר בעסער.

אויסער דעם פשוט'ן אמת, אז דער אויבערשטער באהאנדלט יעדן ריר פון יעדן מענטש מיט א השגחה פרטית, וואס לאזט נישט קיין ברעקל פלאץ פאר אזעלכע זאכן ווי 'צופאל', זענען מיר באזונדער דאנקבאר דעם רבונו של עולם פאר דעם שפע פון ידיעות און פארשריט וואס די מעדיצינישע וועלט מאכט אין די לעצטע יארן.

בעיקר איז דאס אלעס וויכטיג צו געדענקען ווען מיר זענען ב"ה יא געזונט און די וואונדערליכע פאבריק וואס מיר רופן אונזער קערפער פונקציאנירט און לויפט בעסער אוןווירקזאמער ווי די בעסטע מאשינען. דווקא דעמאלט וועלן מיר געדענקען וואס מיר פארמאגן און געבן פאר'ן אויבערשטן זיין פארדינטן דאנק.

סטראוק אין א ווארט

דער מוח איז פון די וואונדערליכסטע זאכן אין דער בריאה. אלע פונקציעס פונעם מענטש, פון דעם מינדעסטן פיזישן ריר ביז די איידלסטע הרגשים, ווערן קאנטראלירט דורכ'ן מוח. דער מוח איז ווי דער הויפט מענעדזשער אויף דער פאבריק וואס מיר רופן 'מענטש'.

דערפאר איז גרינג זיך פארצושטעלן דער חורבן וואס קען ארויסקומען, אין פאל ער פאלט פון די כוחות און הערט אויף צו ארבעטן.

דאס איז וואס געשעהט אין פאל עמיצער ליידט פון א סטראוק, אויף קיינעם געוואונטשן.

אלס דער אויפזעער פון דער גאנצער גוף-פאבריק, נויטיגט זיך דער מח אין אסאך נערונג. דער גרעסטער קוואנטום פונעם אקסיגען וואס מיר נעמען אריין ווערט טאקע פאר אים געווידמעט. דער מח פארנעמט נישט מער ווי 2 פראצענט פון דעם קערפער'ס סך הכל וואג, וועגט נישט מער ווי ארום 3 פונט, און באשטייט פון בערך 75 פראצענט וואסער, אבער פארנוצט גאנצע 20 פראצענט פונעם אקסיגען.

וויבאלד אקסיגען ווערט ארומגעפירט דורכ'ן בלוט, פארשטייען מיר פון דעם אז דער מח באקומט אויך א גרויסן קוואנטום פון בלוט. אזויפיל ווי 20 פראצענט פונעם סך הכל בלוט ווערט געווידמעט פאר'ן מח.

אויב דער בלוט-פלוס צום מח שטעלט זיך אפ אפילו נאר אויף איין רגע פאלט דער מענטש אריין אין אן ערנסטער סכנה.

דאס איז וואס מען מיינט געווענליך מיט א סטראוק – ערגעץ וואו אינמיטן וועג לענגאויס דער אדערן-נעץ וואס פירט דאס בלוט צום מח איז פארשטעלט געווארן, און דאס געלויף פונעם בלוט האט זיך אפגעשטעלט. 87 פראצענט סטראוקס באשטייט פון דעם סארט, וואס ווערט אויף דער מעדיצינישער שפראך באצייכנט ווי אן 'אוסקימיק' (ISCHEMIC) סטראוק.

דער עיקר שולדיגער אין אזא בלוטיגן קורצשלוס איז געווענליך טאקע דאס בלוט אליין, וואס פארגליווערט זיך אין א קליין שטיקל. א 'בלאָד קלאַט' (BLOOD CLOT), אזא פארגליווערט שטיקל בלוט, קען זיך אנטוויקלען צוליב פארשידענע סיבות.

ווען א בלוט קלאַט וואקסט צו גרויס און בלייבט שטעקן, רעדט מען שוין מעגליך פון א לעבנס-געפאר – א הארץ אטאקע אדער סטראוק, ל"ע.

ווען עמיצער קומט אן אין שפיטאל נאכ'ן כאפן א סטראוק ל"ע, וועט דער דאקטאר געווענליך צוערשט געבן א מעדיצין מיט'ן נאמען 'טישו פלאַזמינידזשון עקטיוויעטאר' (TISSUE PLASMINOGEN ACTIVATOR). דער מעדיצין האט דעם כח פון צעברעכן אזא בלוט-שטיקל, וואס פארשטעלט דאס בלוט-געלויף צום קאפ.

וואס פריער דער פאציענט באקומט עס, אלס העכער די שאנסן צו ברענגען דעם מצב אונטער קאנטראל און ראטעווען דעם מענטש'נס לעבן און אפילו בעז"ה צוריקברענגען דעם מח צו זיין געווענליכן צושטאנד.

עס זענען פאראן עטליכע מענטשן אדער אומשטענדן ביי וועלכע די ברירה פון דעם דאזיגן קריטישן מעדיצין קען נישט ארבעטן. אין אזא פאל איז דא די עצה פון ארויסנעמען דעם בלוט-שטיקל פונעם אדער דורך א כירורגישן פראצעדור.

YOUR LIFE IS
Precious
WE HANDLE IT
WITH CARE!

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
44 Lee 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
845.774.0200

Rockland County
845.503.0400

Kings county
718.408.5400

HAMASPIK CHOICE

Managed Long Term Care
1.855.552.4642

TRI-COUNTY CARE

Care Coordination Organization
1.844.504.8400

HAMASPIK HOMECARE

Home Care Services
1.855.HAMASPIK
1-855.426.2774

SIPUK CLINIC

718.400.9988

HAMASPIK SCOOL

718.408.5444

HAMASPIK MEDICARE PLANS

Medicare Advantage Plan/DSNP Plan
1.833.HAMASPIK
1.833.426.2774

NISHMOISEINY

Yiddish
718.760.1111

English
718.759.1111

HAMASPIK TERRACE

Orange County
845.781.1289

Rockland County
845.425.4949

NYSHA

Administration
845.655.0600

Gazette / Public Affairs
845.655.0625

EARLY INTERVENTION

Kings County
718.387.8400

Rockland County
845.503.0209

Orange County
845.774.0309

SHNOIS CHAIM
(senior program)

Orange County
845.774.0309

HAMASPIK THERAGEN

Orange County
845.655.0600

Rockland County
845.356.8400

Kings County
718.387.8400

INTEGRATED HEALTH

Rockland County
845.503.0444

Kings County
718.387.8400

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

וואס טוט זיך אין שפיטאל

צוויי שטודיעס מאלן אראפ א **פינסטערן בילד איבער די מצב פון עמערדזשענסי רומס** אין אמעריקע

מישיגען. — צוויי שטודיעס וואָס זענען דורכגעפירט געוואָרן צייגן אַז די מצב אין די אַמעריקאַנער עמערדזשענסי רומס זענען ממש אין אַ קריזיס, וויבאַלד זיי פאַרמאָגן נישט גענוג בעטן און איינגעשטעלטע וואָס זאָלן זיך אָפּגעבן מיט די פאַציענטן וועלכע וואַרטן אין די וועיטינג רומס. אַלס אַ רעזולטאַט געפונען זיך צענדליגער קראַנקע מענטשן וועלכע זיצן אָפּ לאַנגע שעה'ן פאר זיי ווערן געזעהן דורך אַ דאָקטאָר, און דער מצב איז נאָכמער פאַרערגערט געוואָרן צוליב די עפּידעמיע.

דאָקטאָר אַלעקסאַנדער דזשאַנקע, דער אָנפירער פוןביידע שטודיעס איז אן עמערדזשענסי דאָקטאָר אינעם הורלי מעדיקעל צענטער אין פלינט, מישיגען, זאָגט, אַז דער סיסטעם איז אין אַ קריזיס סיי צוליב די קראַנקע פאַציענטן וועלכע וואַרטן אינעם עמערדזשענסי רום פאר די באַגרעניצטע צאָל בעטן וואָס זענען פאַרהאַן און סיי צוליב פאַציענטן וועלכע גייען אַהיים, נאָכדעם וואָס זיי פאַרלירן די געדולד, אָן דעם וואָס אַ דאָקטאָר זאל זיי אפילו זעהן.

"יעדער דארף צוטריט צו צייטליכע און העכסטע קוואַליטעט עמערדזשעסי קעיר, פאר פעלער אַזוי ווי קאַר-עקסידענטס, הארץ אַטאַקעס און סטראָוקס. די מערסטע ווערן אַפעקטירט די וועלכע האָבן נישט קיין אינשורענס אָדער די וועלכע וואוינען אין געגנטער מיט ווייניג שפיטעלער."

דזשאנקע זאָגט אַז די לייזונג דערצו איז אויפצונעמען מער קראַנקע-שוועסטערס און פאַרגרעסערן די עמערדזשענסי רום דעפּאַרטמענט.

די ערשטע שטודיע האָט אָפּגעשאַצט ווי לאַנג עס נעמט פאר אַ פאציענט פון ווען מען קומט אַריין אינעם עמערדזשענסי רום ביז אַ דאָקטאָר באַשליסט אַז זיי זאָלן אַריינגענומען ווערן, און ווי אָפט עס האָט פּאַסירט אַז אַ פּאציענט זאל אַהיים גיין פאר מען האָט זיך אומגעקוקט אויף אים. לויט די אָנגענומענע כללים, טאָר עס נישט נעמען מער פון פיר שעה, אָבער אין די לעצטע צוויי יאָר, ווען די שפּיטעלער זענען געווען איבערגעפולט, האָט עס גענומען א דורכשניט פון 6.5 שעה.

אין די צווייטע שטודיע האָבן פאָרשער נאָכגעקוקט וויפיל מענטשן עס האָבן פאַרלאָזט די עמערדזשענסי רומס איידער זיי זענען געזעהן געוואָרן דורך אַ דאָקטאָר, וואָס האָט זיך פאַרגרעסערט פון 1.1 פּראָצענט פאר ’017 צו 2.1 פּראָצענט אין ’021. ★

ניו יאָרק פּרעסביטעריען שפּיטאָל ברייטערט **אויס** האַרץ טראַנספּלאַנט אָפּטיילונג צו פרישע פיליאַלעס **אַרום ניו יאָרק**

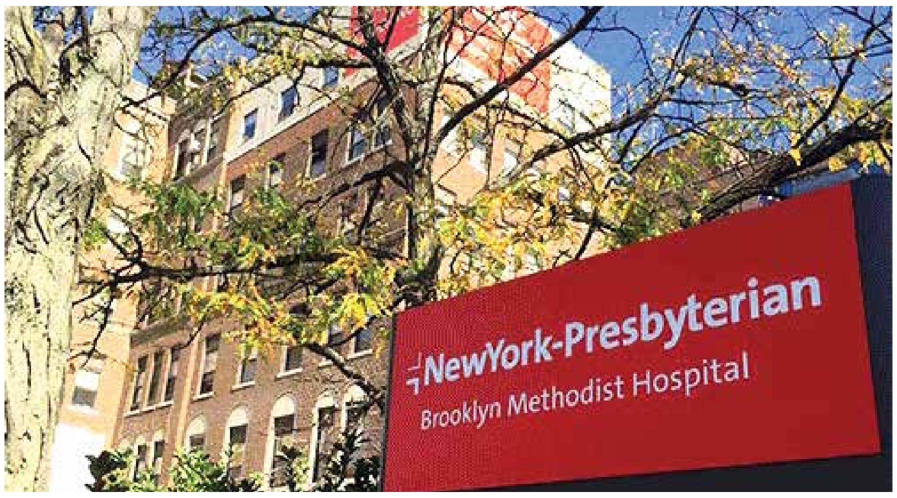
ניו יאָרק. — די ניו יאָרק פּרעסביטעריען שפּיטאָל האָט געמאָלדן אַז זיי וועלן אויסברייטערן זייער וועלט באַקאַנטע האַרץ טראַנספּלאַנט פּראָגראַם, וואָס איז איינע פון די גרעסטע און ערפאַרנסטע אינעם גאַנצן לאַנד, וואָס וועט פאַרמערן צוטריט צו זייער העכסט סאָפיסטיקירטע האַרץ-פעלער קעיר.

זינט עס איז געגרינדעט געוואָרן אין ’977, איז די ניו יאָרק פּרעסביטעריען הארץ טראַנספּלאַנט פּראָגראַם געווען באַזירט אינעם ניו יאָרק פּרעסביטעריען/קאָלאָמביע יוניווערסיטי אירווינג מעדיקעל צענטער קעמפּוס אין וואַשינגטאָן הייטס. אַצינד וועט די זעלבע העכסט אויסגעצייכנטע הארץ טראַנספּלאַנט קעיר זיין צו באַקומען אינעם ניו יאָרק פּרעסביטעריען/וויִיל קאָרנעל מעדיקעל צענטער קעמפּוס אין די אָפּער-איסט-סייד, און די האַרץ-פעלער סערוויס וועט אויסגעברייטערט ווערן דורכאויס דעם גאַנצן ראַיאָן, איבערהויפּט אין ברוקלין און אין קווינס.

דאָקטאָר סטיווען דזשעי. קאַרווין, פּרעזידענט און שעף עקזעקוטיוו פון ניו יאָרק פּרעסביטעריען האָט געזאָגט אין אַ סטעיטמענט אַז "מיר זענען שטאָלץ מיט אונזער לאַנגע היסטאָריע פון פאָרגעשריטענע הארץ טראַנספּלאַנט קעיר און די אויסטרעפונגען פון נייע ערפינדונגען צו פאַרבעסערן און פאַרלענגערן דאָס לעבן פון אונזערע פאציענטן מיט הארץ פעלערן. מיר קוקן אַרויס אויסצוברייטערן דאָס צוטריט צו אונזערע סערוויסעס צו מער פאציענטן וואָס וועלן קענען באַקומען אונזער אויסגעצייכנטע קאַרדיעק קעיר נענטער צו זייערע היימען."

ניו יאָרק פּרעסביטעריען האָט שוין דורכגעפירט מער פון דריי טויזנט הארץ טראַנספּלאַנטס, וואָס איז פיל מער ווי יעדע אַנדערע שפּיטאָל, און איז אַנערקענט אין דעם פעלד אַלס אַ וועלטס פירער. די פּראָגראַם האָט שוין טרענירט איינע פון די גרעסטע גרופּע פון טראַנספּלאַנט דאָקטוירים אין אַמעריקע, און די דאָקטוירים האַלטן אין איין אויפקומען מיט פרישע ערפינדונגען וויאַזוי צו פאַרבעסערן זייער פאַך.

דאָקטאָר ניר אוריאל, דער דירעקטאָר פון די "אַדוואַנסט האַרט פעיליער ענד קארדיעק טראַנספּלענטעישאָן" פונעם שפּיטאָל האָט געזאָגט אַז "פאר 45 יאָר טוען מיר שוין פאַרבעסערן הארץ טראַנספּלאַנטס אַזוי אַז די פאציענטן וועלן קענען לעבן לענגער און געניסן פון אַ בעסערע קוואַליטעט פון לעבן. מיר זענען העכסט צופרידן אַז מיר וועלן יעצט קענען אויסברייטערן די סערוויסעס צו אַ גרעסערע טייל פונעם באַפעלקערונג." ★



די ניו יארק פרעסביטעריען שפיטאל, וועלכע איז באקאנט מיט די בעסטע הארץ טראנספלאנט אפטיילונג וועט פארברייטערן זייער אפטיילונג צו נאך שפיטעלער

אראגאן שפּיטעלער מוטשענען זיך מיטן ארויסשיקן פאציענטן: **"שפּיטעלער זענען נישט קיין האטעלן"**

אָרעגאָן. — די שפּיטעלער אינעם סטעיט אָוו אָרעגאָן מוטשענען זיך מיט אַ גרויסע צאָל פאַציענטן וואָס מעדיציניש זענען זיי שוין גרייט צו פאַרלאָזן דעם שפּיטאָל, אָבער קענען נישט אַרויסגיין וויבאַלד עס הערשט אַ גרויסע מאַנגל אין אַנשטאַלטן וואו זיי זאָלן גיין פאר רעהאביליטאציע.

לויט די לעצטע באַריכטן, זענען איינס פון יעדע פינף בעטן אין די אָרעגאָן שפּיטעלער געווען פאַרנומען דורך די סאָרט פאציענטן.

בעקי האַלטבערג, די סי-אי-אָו פונעם "אָרעגאָן אַסאָסיעישאָן פון האָספּיטאָלס און העלט סיסטעמס" האָט געזאָגט אַז "עס איז זייער ווייטאָגליך אַז מיר האָבן אומוועלנדיג פאַרלאָזט די פאציענטן אין די שפּיטעלער. שפּיטעלער זענען נישט קיין האָטעלן."

עס איז נישט קיין נייע זאַך אַז פאציענטן זאָלן נישט אַרויסגעלאָזט ווערן פון שפּיטעלער און העלט סיסטעמס איבערהויפּט דורכאויס דעם עפּידעמיע. אַ טייל פונעם פּראָבלעם שטאַמט פון אַ מאַנגל אין איינגעשטעלטע אין שפּיטעלער און אין רעהאביליטאציע און אָלד-עידש האָומס. וואָס מיינט אַז ווייניגער בעטן אין די אַנשטאַלטן פאַרמאָגן גענוג איינגעשטעלטע זיך אָפּצוגעבן מיט די פאציענטן.

קעיר מענעדזשערס, וועלכע שפּילן דעם הויפּט ראָלע אין אַראַנזשירן די פאציענטן ערהוילונגס פּלענער, זעען קלאָר די פּראָבלעמען וואָס שפּילן זיך אויס אין אָרעגאַן, וואו שפּיטאָל באַאַמטע באַצייכענען דעם דיסטשאַרדזש פאַרשפּעטיגונגען אַלס אַ הומאַניטערישע קריזיס.

קריסטאָ פּאָרנהאַם, דער טשיף עקזעקוטיוו פון "פּראָווידענס פּאָרטלאַנד", האָט געזאָגט פאַר די פּרעסע אַז "דעם גרעסטן טשאַלענדזש מיט וואָס אונזערע מענעדזשערס שטויסן זיך אָן איז נישט אין די שפּיטעלער, עס איז די געמיינדע. עס איז נישטאָ קיין צוטריט אין די קאָמיוניטי פאר אונזערע פאציענטן וועלכע דאַרפן זיך אויפהאַלטן אַ לענגערע צייט אין אַנשטאַלטן, וועלכע פאַרמאָגן לענגליכע געזונטהייט פּראָבלעמען און קענען זיך נישט אומקערן צו זייערע אייגענע היימען. דאָס איז אַ פּרעצעדענטלאָזע סיטואַציע וואָס פּלאָגט די העלט קעיר סיסטעם אין אַראגאן ווי אויך אין גאַנץ אַמעריקע." ★

המספיק נייעס

די בחורים קוקן זיך צו מיט אפענע התפעלות איבער דעם ריזיגן, הערליכן, פילפארביגער באבל וועלכע טוט זיך פארמירן פאר זייערע אויגן, גענוג גרויס אריינצונעמען א מענטש אין זיך

די גאנצע קלאפער-געצייג פון דעם קונצן מאכער פאר זיינע באבלס

תלמידי ישיבה קטנה תורה וחסד שע"י המספיק און אראנדזש קאונטי לערנען איבער דעם וויכטיגן ענין פון בשבילי נברא העולם

» זייט 36

אויסערליך האט עס נישט אויסגעזעהן עפעס אויסטערליש. סתם, נאך קאלירטע, וואסערדיגע, זייפיגע באבלס, גרויסע און קליינע. אבער ווי געשמועסט, אז מען קוקט מיט א טיעפערן בליק קען מען פון דעם אויך ארויסנעמען א געוואלדיגער מוסר שמועס.

ספעציעל האט זיך עס געשפירט וועט דער קונצן מאכער האט איינגעלאדענט די בחורים צו שטיין אויף א גרויסן פלאטפארמע, וועלכע ער האט דערנאך ארום גענומען מיט א שיינעם גרויסן באבל, אזוי אז אלע בחורים האבן זיך געפונען אין דעם קליינעם וועלטל פון זייף און וואסער.

אבער פונקט ווי די קליינע באבלס, האט נישט גענומען לאנג ביז אויך דאס האט געפלאצט און זיי זענען געבליבן אנטבלויזט צו די אפענע וועלט. און דאס טאקע איז געווען דער מוסר, אז מען נעמט זיך אמאל ארום מיט א באבל און מען זעהט נישט ארויס דערפון. מען פארגעסט אז אנדערע מענטשן טיילן די וועלט מיט אונז און מיר דארפן דא זיין פאר זיי.

אבער עס איז אלעס אן אילוזיע און מען קען דעם באבל גרינג צעברעכן און מיט אביסל סייעתא דשמיא קען מען ארבעטן אויף די מידות אריינצוברענגען יענעם אין די אייגענע לעבן. מען קען ארויסקריכן פון די אייגענע באבל און זעהן יענעם.

*

אויף דעם אופן ווערט דערציילט אויפן הייליגן צדיק ר' חיים פון קראסנא, מגדולי תלמידי הבעל שם טוב, א מורא'דיגער סיפור.

אויף ר' חיים איז באקאנט אז ער פלעגט כמעט נישט ארויסקוקן פון זיינע ד' אמות, און כל מגמתו איז געווען תורה און עבודת ה'.

האט פאסירט איין מאל אז מען האט מפרסם געווען מודעות אין שטאט קראסנא, אז עס קומט צו גיין א קונצן מאכער אין שטאט, וועלכער קען גיין אויף א דינעם שטריק. דער קונצן מאכער גייט אויסציען א דינעם שטריק איבער דעם טייך פון שטאט און ער גייט שפאצירן אויף דעם אהין און צוריק איבער דעם וואסער.

פילע מענטשן האבן זיך געגרייט צו גיין זעהן דעם קונצן מאכער, קיינער האב אבער נישט געקלערט פאר א רגע אז ר' חיים וועט זיין צווישן זיי, און אוודאי האבן זיינע תלמידים זיך נישט געקענט פארשטעלן אזא זאך.

אבער אין דעם טאג וואס דער קונצן מאכער איז געקומען, האט ר' חיים געדאווענט אביסל פריער ווי געווענליך און נאכ'ן דאווענען האט ער געזאגט די תלמידים זיינע אז ער גרייט זיך צו גיין זעהן דעם קונצן מאכער.

זיי זענען געכאפט געווארן אין שאק נישט וואונדיג וואס איז אויף זיי געפאלן. זייער רבי ר' חיים, וועלכער קוקט קיינמאל נישט ארויס פון די ד' אמות של הלכה, און די גאנצע וועלט איז ביי אים נישט ווערט קיין קליפת השום, זאל זיך קימערן מיט א קונצן מאכער?

אבער אז ר' חיים גייט, גייען זיי מיט. און בשעת ווען דער קונצן מאכער איז אריבער דעם שטריק, איבער טייך, אהין און צוריק, איז ר' חיים געשטאנען דארט און זיך ממש איינגעקוקט אין אים מיט א שטארקע קאנצענטראציע. ער האט פשוט נישט אראפגענומען די אויגן פון אים.

די תלמידים זענען געשטאנען דארט און דאס צוגעזעהן און נישט אנגעהויבן פארשטיין וואס דא גייט פאר. אבער אזוי איז ר' חיים געשטאנען דאס גאנצע צייט, ביז דער קונצן מאכער האט געענדיגט און דאן האט ר' חיים זיך צוריק געקערט צו זיין בית המדרש.

ווען ר' חיים האט זיך געזעצט לערנען מיט די תלמידים, האט ער געזאגט אזוי: איך האב היינט געלערנט א געוואלדיגער מוסר. דער קונצן מאכער איז געקומען דא אהער אין שטאט אויף צו מאכן געלט. ער האט באוויזן פאר אונז קונצן, אבער דער ציהל איז נישט געווען די קונצן, נאר אז מיר זאלן אים באצאלן דערפאר און ער זאל אהיים גיין מיט א מטבע.

פארט אבער האב איך באמערקט, אז בשעת ווען ער גייט אויף דעם שטריק, טראכט ער נישט קיין רגע פון די געלט, דעמאלס טראכט ער נאר פון איין זאך, וויאזוי אויסצופירן דעם קונץ זיינער בשלימות, אז ער זאל חלילה נישט אראפפאלן.

און אזוי דארפן מיר טוען ביי אונזער עבודת השם. אפטמאל מאכט זיך אז אונזער פרנסה איז פארבונדן מיט עבודת השם, און דאן קענען מיר האבן פניות אין דעם. דארף מען זיך לערנען פון דעם קונצן מאכער. אז מיר מאכן פרנסה איז א וויכטיגע זאך, אבער בשעת מען איז עוסק אין עבודת השם טאר מען נישט טראכטן פון די געלט. דעמאלס דארף מען זיך אינגאנצן ארייינלייגן די מחשבה אין עבודת השם.

די תלמידים, גרייטנדיג זיך צום זומער, וואו מען וועט אי"ה לערנען פרקי אבות, אווי אזוי מען דארף זיך אום גיין מיט א חבר, האבן ארויסגענומען דעם מוסר השכל, טראכטן פון איעדן, א טובה טון א חבר. *

געזונטהייט נייעס

טראומאַס וואס מען ליידט אַלס קינד

» זייט 36

מען שאַצט אָפּ אַ פּאַציענט, איז גאָר וויכטיג נישט נאר אויסצופרעגן די יעצטיגע סימפּטאָמען און וואָס עס באַדערט, נאר מען מוז אויך נעמען אין באַטראַכט דעם פּאַציענט'ס היסטאָריע, וויבאַלד דאָס קען פיל אַרויסהעלפן מיט געבן דעם ריכטיגן דיאַגנאָז און באַקומען די נויטיגע הילף. טייל מאָל האַלט מען זיך צוריק צו פרעגן איבער די פאַרגאַנגנהייט, וויבאַלד מען וויל נישט אַרויפברענגען אָנגעווייטאָגטע טעמעס, און דעריבער האַלט מען זיך אָפּ דערפון, אָבער לויט די שטודיע שטעלט זיך ארויס אַז עס איז יאָ וויכטיג צו וויסן די גאַנצע פאַרגאַנגנהייט פונעם פּאַציענט.

ניחום אבלים

בצער ויגון קודר משתתפים
אנו בזה בצערם של

משפחת טרעס

היושבים בעמק הבכא על פטירת

הילדה חוה הינדא ע"ה
בת מו"ה יעקב דוד נ"י
שנלב"ע

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

החותמים בדמע,
המספיק

המספיק נייעס

תלמידי ישיבה קטנה תורה וחסד שע״י המספיק און אראנדזש קאונטי לערנען איבער דעם וויכטיגן ענין פון בשבילי נברא העולם

אויף אן אייגענארטיגן אופן, דורך א לעבעדיגען שוי מיט קאליריטע באבלס, האבן די תלמידים ארויסגענומען א שיינער מוסר השכל

דער גאנצער צימער איז אנגעפולט מיט באבלס. קליינטשיקע טאבעלעך/רינגען פון זייפיגע וואסער, וועלכעווארפן פארשידענע קאלירן, און מאכן לעבעדיג די בחורים. אבער מיט א טיפערן בליק קען מען פון דעם אויך ארויסנעמען א מוסר השכל אין עבודת השם

פארשידענע צדיקים האבן ליב געהאט ארויסצונעמען א מוסר השכל פון יעדע געשעעניש אויף דער וועלט, אפילו ווען עס האט אויסגעזעהן צו זיין גאר ווייט פון א מוסר׳דיגע ענין.

אויך אין ישיבת תורה וחסד האט מען ליב צו גיין אין דעם דרך פון די צדיקים און ארויסנעמען א מוסר השכל פון יעדע געשעעניש. און היות אז אין ישיבת תורה וחסד טוט מען ארויסנעמען די בחורים עטליכע מאל יעדע וואך אויף עפעס אן אויספלוג אדער שפאציר, מאכט זיך גענוג אזעלכע געלעגנהייטן.

מיר לעבן אלע אין דער גרויסער וועלט, מיט נאך אסאך אנדערע מענטשן, אבער פארט לעבט יעדער מענטש אין זיין קליינער וועלטל, און גאר אפט פארגעסן מיר אז עס איז פארהאן א גרויסער וועלט ארום אונז. מיר בויען זיך אויף אזא קליין וועלטעלע ארום אונז, און דאס ווערט אונזער וועלט, ווי א ׳באבל׳ אין וועלכע מען לעבט און מען זעהט נישט קיינעם ארום.

דאס איז אבער נישט ריכטיג, א מענטש דארף ארבעטן אויף זיך אויפצוברעכן דעם באבל, אדער ווי מען רופן עס אין אמעריקא, צו ׳פלאצן׳ דעם באבל, און ארויסקומען דערפון, זעהן אנדערע און זיי ארויסהעלפן. נישט מיינען אז איך בין דער איינציגסטער מענטש אויף דער וועלט. בשבילי נברא העולם דארף מען טאקע זאגן ווען עס קומט מקיים צו זיין מצוות שבין אדם למקום.

אבער ביי בין אדם לחבירו דארף מען געדענקען אז עס זענען דא אנדערע אויך.

אט דער לימוד האבן אונזערע תלמידים געהאט דעם בעסטן געלעגנהייט צו לערנען אויף דעם הערליכן אויספלוג וואס איז אפגעהאלטן געווארן עטליכע וואכן צוריק, ווען די תלמידים זענען ארויסגעפארן פון דעם המספיק הויפטקווארטיר אין אראנדזש קאונטי, צום ברייט בארימטן המספיק עסטעיט אינעם הערליכן שטעטעלע ווארוויק.

דארט האט זיי אפגעווארט אן איבערראשונג, ווען עס איז געקומען איינער א קונצן מאכער, וועלכער האט געמאכט זיינע אייגנארטיגע קונצן, ווען ער האט געמאכט פאר די תלמידים באבלס.

זייט 35 »

געזונטהייט נייעס

שטודיע: טראומאַס וואס מען ליידט אלס קינד פארגרעסערט די ריזיקע מיט דריי מאל צו ליידן פון אַ גייסטישע דיסאָרדער אלס ערוואקסענעם

שפּאַניע. – אַ שטודיע וואָס דורכגעפירט געוואָרן דורך די ״האָספּיטאָל דעל מאר מעדיקעל ריסוירטש אינסטיטוט״ אין בארצעלאנא, שפּאַניע, צייגט, אַז אויב גייט מען דורך אַ טראָומאַטישע געשעעניש אַלס קינד, פאַרמאָגט מען אַ פיל גרעסערע ריזיקע פון אַנטוויקלען גייסטישע פּראָבלעמען אַלס אַן ערוואַקסענעם.

די פאָרשער האָבן אַנאַליזירט מער פון 93,000 פעלער, וואָס האָט קלאָר געוויזן די פאַרבינדונג צווישן ליידן אַ פּסיכאָלאָגישע טראָומאַ אַלס קינד צום ריזיקע פון אַנטוויקלען אַ גייסטישע פּראָבלעם שפּעטער אין לעבן.

ליידער זענען דאָ קינדער וואָס גייען אַדורך שווערע טראָומאַ׳ס אַלס קינד, צו איז עס עמאָציאָנאַל, פיזיש, צו מען איז געטשעפּעט געוואָרן, אָדער פאַרנאַכלעסיגט אָדער גע׳רודפ׳ט געוואָרן דורך אַנדערע. ווען אַ קינד גייט אַריבער די שווערגיקייטן, קען עס שעדיגן דעם מח, און פאַראורזאַכן פיסישע ווי אויך פּסיכאָלאָגישע קאָנסעקווענצן אין פאָרעם פון פאַרשידענע דיסאָרדערס. אין מערסטע פעלער פון עמאָציאָנאַלע עביוז וועט עס אויסשפּילן אין ענקזייעטי. אָבער עס האָט אויך געברענגט פאר מענטשן צו ליידן פון אַנדערע פּראָבלעמען אַזוי ווי פּסיכאָסיס, אָבסעסיוו-קאָמפּאָלסיוו דיסאָרדער (או-סי-די) אָדער בייפּאָלאַר דיסאָרדער. די ריזיקע פון ליידן פון באָרדערליין-פּערסאָנעליטי דיסאָרדער (בי-פּי-די) פאַרגרעסערט זיך מיט פופצן פּראָצענט!

דאָקטאָר ברידזשעקט האָג, וועלכע האָט אָנגעפירט מיט די אויספאָרשונג, זאָגט, אַז ווען

זייט 35 »

געזונטהייט בענעפיטן

10 בענעפיטן פון באַרן

1 פאַרמאָגט וויטימאן סי.

2 האַלט געזונט די קישקעס

3 שיצט קעגן הארץ קראַנקייטן

4 הויך אין אנטיאקסידענטס

5 שיצט קעגן פאַרשידענע קענסערס

6 העלפט קעגן טייפ 2 דייעביטיס

7 פארמאגט געזונטע פייבער

8 פאַרשטאַרקערט די האַרץ

9 העלפט פאַרלירן וואג

10 פארשטארקערט די אימיון סיסטעם

Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

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

OUR SERVICES INCLUDE:

Home Health Aides
We provide Home Health Aides to assist homebound individuals with their personal care needs. Our caregivers undergo extensive training, vetting, and screening before beginning employment.

CDPAP
The Consumer Directed Personal Assistance Program is a wonderful alternative to traditional homecare services. Putting you in control, it empowers you to hire, train, and set the schedule for your personal assistants. Best of all, the personal assistants can even be family members and live in the same home. So if you need an aide, why not hire someone you know will treat you like family!

Service Area
We offer CDPAP services throughout New York State, and Home Health Aides in the 5 Boroughs, Orange, Rockland, Sullivan, Ulster and Dutchess counties. With offices in Borough Park, Williamsburg, Monsey, and Monroe, we are never too far from home.

HAMASPIK HOMECARE - BRINGING HOMECARE HOME