



אינספיראציע

געבט א שמייכל פאר אייער
חבר, ס'וועט אייך זיין צום געזונט

יסורים אונעם רוקן

75%-80%

אמעריקאנער לידן פון לוייער בעק
פעין כאָטש איינמאָל אין זייער לעבן

אין ציפערן

619,000,000

מענטשן אַרום די וועלט לידן
פון לוייער בעק פעין.

המספיק אנקעטע

ווי אָפט שפירט איר יסורים אונעם
רוקן? (לוייער בעק פעין)
א: אָפט; ב: מאַכט זיך אמאָל; ג: קיינמאָל.
צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זעט זייט 10

המספיק נייעס

די סמעטענע

צום געזונט

02 שלאף-פילן פארגרעסערט די
ריזיקע פון דיימענשיע פאר
עלטערע מענטשן

06 קלינישע פראבעס איבער פרישע
וואג-פארלוסט מעדיצין צייגט
פאזיטיווע רעזולטאטן

20 נעזעל-ספרעי וועט מעגליך זיין
נייע טריטמענט פאר מייגרעין
קאפווייטאג

המספיק

17 "קביעת מחזה" צום עפענונג פון
דעם נייעם "פלעיאהוד" לאקאל
דורך "המספיק או קינגס קאונטי"

36 תלמידים פון המספיק או ארענדזש
דעי העב שפילן אויס די וועקענטליכע
פרשיות

פארשידענס

12 שימל (Mold)

21 גוף אין געזונט - די באז

דערהויבענער מעמד סיום מסכת סוכה געפראוועט אין ישיבת שערי בינה שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי, דורך די תלמידי הישיבה



נאך א יגיעה רבה פון לאנגע
חדשים האבן די תלמידים
פארענדיגט דעם גאנצן
מסכת סוכה, און געפראוועט
א סיום מיט חשוב'ע געסט
און א גאסט רעדנער, וואו
זיי האבן אויך באקומען א
תעודה אלס אויסצייגענונג
פאר זייער שווערע ארבעט

המספיק נייעס

תלמידים פון ישיבה תורה וחסד המספיק אוו ארענדזש קאונטי חתמ'נען אונטער "שטרי קבלה" נישט צו רעדן ביים דאווענען

זייט 08 <<

געזונטהייט נייעס

ניי ערפונדענע אויגן-טראפן קען מעגליך פארלאנגזאמען קורצזיכטיגקייט ביי קינדער

זייט 20 <<

געזונטהייט נייעס



זייט 02 <<

געזונטהייט נייעס

שטודיע: שלאף-פילן פארגרעסערט די ריזיקע פון דיימענשיע און אלצהיימערס פאר עלטערע מענטשן



דער אפיס געביידע פונעם קאליפארניע אוניווערזיטעט פון סאן פראציסקא, וואו דער שטודיע איבער דעם קשר צווישן שלאף פילן און דיימענשיע איז דורכגעפירט געווארן

באקאנטע אָווער-די-קאָנטער מעדיצינען זענען אַנטיהיסטעמינס, מעלאַטאַנין און וואַלעריען. פּרעסקריבשאַן דראָגס רעכנט אַרײַן אַנטי-דעפּרעסענטס, אַנטיפּסיכאָטיקס (antipsychotics), בענזאָדיאַזעפּינעס (benzodiazepines) און די אַזוי-גערוּפּענע "זי-דראָגס" אַזוי ווי אַמביען (Ambien).

נאָכן נאַכקוקן די באַטייליגטע פאַר פּופּצן יאָר, האָבן די פּאַרשער געפונען אַז אַרום אַ פינפטל האָבן אַנטוויקלט דיימענשיע. אָבער לענג האָט געזאָגט אַז ער וואָלט נישט געזאָגט אַז די מעדיצינען פאַרשטערקערן די ריזיקע פון באַקומען אַלצהיימערס דיזיז, און דעריבער איז עס נאָכאַלץ אַ קאָנטראָווערסיע צו די שלאָף מעדיצינען זענען גוט אָדער שלעכט פאַרן מוח אינעם לאַנגן טערמיין. ★

נישט געהאַט קיין דיימענשיע פון פריער. דריי מאָל איבער אַ צייט אָפּשניט פון פינף יאָר האָבן מען אויסגעפרעגט די באַטייליגטע צו זיי נעמען שלאָף מעדיצינען. זייערע ענטפערס האָבן געקענט זיין קיינמאָל נישט, זעלטן (איינמאָל אַ חודש אָדער ווייניגער), טיילמאָל (צוויי ביז פיר מאָל אַ חודש), אָפט (צווישן 5 און 15 מאָל אַ חודש) אָדער כמעט אַלעמאָל (צווישן 16 און דרייסיג מאָל אַ מאָנאַט).

די באַטייליגטע האָבן אויך דיסקוסירט די קוואַליטעט פון זייער שלאָף, איבערגעבנדיג ווי אָפט זיי האָבן געהאַט שוועריגקייטן מיטן איינשלאָפן אָדער אויפשטיין אינדערפרי. אַזוי האָבן זיי געזאָגט וויפיל שעה זיי זענען געשלאָפן. שלאָף מעדיצינען נעמט אַרײַן סיי די "אָווער-די-קאָנטער" סאַרטן און סיי מעדיצינען וואָס מען באַקומט פון אַ פּרעסקריבשאַן. די

קאָליפּאָרניע. – אַ נייע שטודיע האָט געוואָרנט אַז עלטערע לייט וואָס נעמען אָפט שלאָף מעדיצינען האָבן אַ פיל גרעסערע ריזיקע פון אַנטוויקלען דיימענשיע און אַלצהיימערס ר"ל.

די ארגאניזירער פונעם שטודיע זאָגן אַז שלאָף מעדיצינען זענען פון די מערסטע באַנוצטע מעדיצינען ביי עלטערע לייט, און דאָס קען שטאַרק שאַטן.

די פּאַרשער האָבן געטראָפן אַז עלטערע ווייסע מענטשן וועלכע האָבן געזאָגט אַז זיי נוצן שלאָף פילן "אָפט" אָדער "כמעט אַלעמאָל" האָבן געהאַט אַ 79 פּראָצענטגע גרעסערע שאַנס פון אַנטוויקלען דיימענשיע אין פאַרגלייך צו די וועלכע האָבן געזאָגט אַז זיי נעמען עס "קיינמאָל נישט" אָדער "זייער זעלטן".

יודע לענג, דער שטודיע אָנפירער און געהילף פּראָפּעסאָר אינעם "דעפּאַרטמענט פון פּסיכאָלאָגיע און ביהעוויאָרעל סייענס, אינעם יוניווערסיטי אָו קאָליפּאָרניע און סאן פראַנציסקאָ זאָגט אַז אין צוגאַב, "דאַרף מען אָבער האָבן נאָך שטודיעס וואָס זאָלן באַשטעטיגן צו די שלאָף מעדיצינען זעלבסט זענען שעדליך פאַר די מוחות פון עלטערע לייט, אָדער איז דאָס באַדערפעניש פאַר אַזויפיל שלאָף מעדיצין בלויז אַן אַנווייזונג אַז עפעס אַנדערש איז נישט אין אָרדענונג וואָס איז גורם די דיימענשיע זיך צו אַנטוויקלען".

לענג און איר גרופע האָבן באַקוקט בערך 3,000 עלטערע לייט און זייער שלאָף מעדיצין געוואוינהייטן אויף דורכצופירן דעם שטודיע, אָנגעהויבן פון יאָר 1997.

די באַטייליגטע זענען אַלע אַלט געווען צווישן 70 און 79 יאָר אַלט, און קיינער האָט

גייענדיג צום דרוק

פילע פרוואַטע אינשורענס פירמעס האָבן געמאָלדן אַז זיי וועלן נישט באַצאָלן דעם נייעם מעדיצין "לעקעמבי" וואָס איז באַשטעטיגט געוואָרן צו פאַרלאַנגאַמען אַלצהיימערס דורך די עף-די-עי וויבאָלד זיי באַטראַכטן עס נאָך אַלס אַן עקספּערימענטאַלע דראָג, און די 26,000 דאָלאַר אַ יאָר וויפיל עס קאָסט וועט אַרויפפאַלן אויף מעדיקער.

פאַרשער אין כינע זאָגן אַז זיי האָבן געפונען איבערבייבענישן פון "מייקראָ-פּלאַסטיקס" פיצקעלע שטיקלעך פּלאַסטיק אינעם גאַנצן מענשליכן קערפער, אַריינגערעכנט אינעם האַרץ. עס דערווייל נאָכנישט באַקאַנט וויפיל שאַדן דאָס מאַכט און אָבער מען איז באַזאָרגט אַז דאָס ברענגט נישט קיין גוטס.

די ביידיען אַדמיניסטראַציע האָט געמאָלדן אַז זיי ווילן צוריק באַצאָלן געלטער פאַר ניו מעקסיקאָ איינוואוינער וועלכע זענען קראַנק געוואָרן פון ראַדיציע דורכאויס די נוקלעאַרע טעסטן וואָס זענען דורכגעפירט געוואָרן אין 1945.

די מעקסיקאַנער רעגירונג האָט אָפּגעשפּאַרט 23 אַפּטיק געשעפטן נאָכדעם וואָס די אַמעריקאַנער רעגירונג האָט געוואָרנט אַז די געשעפטן פאַרקויפן פּאַלשע פילן אָנגעפילט מיט די העכסט שעדליכע פענטאַניל און אַנדערע גאָר געפאַרפולע דראָגס.

אַ שטודיע וואָס איז דורכגעפירט געוואָרן איבער 300,000 מענטשן האָט געוויזן אַז איז נישט פאַרהאַן קיין פאַרבינדונג צווישן גייסטישע געזונט אַזוי ווי סטרעס און דעפרעסיע צו העכערן די ריזיקע פון ליידין פון קענסער ל"ע. אַנדערש ווי מען האָט געהאַלטן ביז יעצט.

אַ שטודיע אין אויסטראַליע האָט קלאָר געוויזן אַז עס איז אַ גרויסע סכנה צו טעקסטן בשעת מען גייט אויף די גאַס, וויבאָלד עס נעמט אַוועק דעם אויפּמערקזאַמקייט פונעם אַרום און מען איז זייער אויסגעשטעלט צו זיין פאַרמישט אין אַן עקסידענט וויבאָלד מען קוקט נישט וואָס מען טוט.

אַ פרישע פאַרשונג האָט געוויזן אַז פאַרפעסטעטע לופט איז גורם גאָר אַסאַן סאַרטן קענסער ל"ע, נישט בלויז לונגען קענסער ווי מען האָט געהאַלטן ביז היינט. די שטודיע צייגט אויך אַז די אומריינע לופט איז אויך גורם דיימענשיע און אַלצהיימערס.

אַ שטודיע האָט געוויזן אַז טראַצדעם וואָס האַרץ קראַנקייטן זענען טאַקע געפאַלן מיט אַרום פיר פּראָצענט יערליך צווישן די יאָרן פון 1990 און 2019, וועט דאָס אַלעס פּאָגעווישט ווערן אויב וועלן די אַמעריקאַנער נישט אויפהערן זיך איבערעסן, טרונקען דעם ביטערן טראַפן און רייכערן.

"קאנסומער רעפארטס" צייטשריפט ווארנט איבער מערקורי סם וואס קען זיך געפונען אין טונא-פיש פושקעס

קען עס שאַטן שפעטער ביים זכרון און אַנדערע אישוס. די קאנסומער רעפארטס האָט דורכגעפירט טעסטן אויף צען טונא פראָדוקטן פון פינף פירמעס. די טעסטן האָבן אַריינגענומען אַרום דרייסיג סעמפלען פון אַלבאַקאָר און לייט טונא וואָס איז געווען געפאַקט אין וואַסער. די טעסטן האָבן געוויזן אַז לייט טונא פאַרמאָגט ווייניגער מערקורי ווי אַלבאַקאָר. מייקל הענסען, אַ הויכע וויסנשאַפטלער פונעם צייטשריפט האָט געזאָגט אַז "מען קען אָבער נישט וויסן וויפיל מערקורי אַ ספעציפישע קען טונא פאַרמאָגט", נאָכדעם וואָס זיי האָבן געטראָפן זעקס באַזונדערע קענס וואָס האָבן פאַרמאָגט אין זיך פיל מער מערקורי וויפיל עס איז ערלויבט. "דאָס וועט טוישן די עף-די-עי'ס רעקאָמענדאַציע איבער ווי אָפט איינער מעג עסן די סאַרט טונא".

זיין זייער שעדליך". דאָקטאָר דעוויד אַגוס האָט געזאָגט אַז מערקורי קען זיין זייער שעדליך פאַרן מוח, איבערהויפט ביי קליינע קינדער. די אַפעקטן קענען זיך אָנזעהן ביי באַגרעניצטע מוח פונקציעס און פאַרלאַנגזאַמע אַנטוויקלונג ביי קינדער. אויב אַ קליין קינד באַקומט צו הויכע שטאַפלען פון מערקורי



ניי שטודיע צייגט אַז טונא קאַנעס קענען פאַרמאָגן שעדליכע מאַסן פון מערקורי

לויט די צייטשריפט זאלן קינדער עסן בלויז לייט טונא אין אַ באַגרעניצטע מאַס און ערוואַקסענע מענער זאלן עסן פון צווישן אַכט ביז צוועלף אונסעס אַ וואָך פון די טונא וואָס איז נידריג אין מערקורי. אָבער אַלבאַקאָר זאל מען נישט עסן מער ווי איין פיר אנציגע פאַרציע פער וואָך. ★

וואַשינגטאָן. – עס איז פאַר יעדן באַוואוסט אַז אַ פושקע טונא-פיש פאַרמאָגט געווענליך גאָר נידריגע שטאַפלען פון "מערקורי", אָבער אַן אויספאַרשונג וואָס די "קאנסומער רעפארטס" צייטשריפט האָט דורכגעפירט צייגט, אַז עס קען זיך מאַכן גאָר הויכע שטאַפלען דערפון אין אינדיווידועלע קענס. די אַרגאַניזאַציע האָט דורכגעפירט טעסטן אויף פינף ברענדס פון טונא.

אינדערצייט וואָס די מערקורי שטאַפלען זענען אַלע געווען איינשטימיג מיט די יו-עס-די-עי סטאַנדאַרטן, האָט די אַרגאַניזאַציע אויפגעפאַדערט אַז פרויען אונטער אַנדערע אומשטענדן זאלן אינגאַנצן נישט עסן קיין געקענטע טונא, טראָץ דעם וואָס די עף-די-עי ערלויבט יאָ פאַר פרויען צו עסן טונא אויף אַ באַגרעניצטע פאַרנעם.

די קאנסומער רעפארטס האָט אין אַ סטעימענט געזאָגט אַז "אינדערצייט וואָס געקענטע טונא, איבערהויבט די לייכטע סאַרטן, האָבן גאַנץ נידריגע שטאַפלען פון מערקורי, קענען אינדיווידועלע קענס פאַרמאָגן גאָר הויכע שטאַפלען. פון איין קען צום אַנדערן, קען די מערקורי שטאַפלען זיך הייבן גאָר שטאַרק גענוג אַז עס זאָל

איבערגעבענע ארבעט פון טריי קאונטי קעיר שטאב מיטגליד ברענגט געוואונטענע רעזולטאטן און הילף פאר ספעציעלן קליענט

נאך שווערע ארבעט און עמוירדזשענסי פארלאנג האט די ניו יארק סטעיט אגענטור באשטעטיגט גענוג שעות הילף פאר קליענט ווען אירע עלטערן זענען אוועק געפארן

אויך די אנדערע פאמיליעס ביי וועלכע זי געפונט זיך צייטנווייז אונטער דעם עט-האום רעספיט פראגראם, און אזוי קען זי טאקע אנגיין אין לעבן.

אצינד אבער, מיט דעם וואס אירע עלטערן פארן אוועק אין די מרחקים פאר אזא לאנגע תקופה, און זי פארמאגט נישט גענוג שעות פאר די ספעציעלע הילף וואס זי דארף, מיינט דאס אז זי קען נאך חלילה דארפן פארבלייבן אליינס, וואס אין איר פאל איז דאס אן אמת'ע סכנה.

און דערפאר מוז די אגענטור באשטעטיגן מער שעות, וועלכע זאל איר ערלויבן צו פארברענגען די צייט אין א ליבליכע אטמאספערע וואו מען וועט פארשטיין און וויסן וויאזוי זיך אפצוגעבן מיט איר און איר צושטעלן אירע געברויכן.

“אן די ספעציעלע הילף צו וועלכע זי דארף צוקומען” האט מרת זילבער געשריבן צווישן אנדערן, “וועט איר אויפפירונג זיכער צוריק פאלן און איר מצב וועט ווערן נאך ערגער. איר דיאגנאז מיינט אז אזא פאל איז א זיכערע סכנה פאר איר.”

נאך די גאר הארציגע, דרינגליכע בקשה וואס מרת זילבער האט אפגעשריבן, האט מען צו דעם צוגעשטעלט אלע נויטיגע דאקומענטן און זיי אריינגעשיקט צו די באטרעפנדע אין דעם OPWDD אגענטור, און מען האט געווארט אויף די ישועה.

עס האט טאקע נישט לאנג גענומען און די דברים היוצאים מן הלב, פון מרת זילבער'ס איבערגעגעבענע הארץ, זענען געווארן נכנסים אל הלב, צו די הערצער פון די אנגעשטעלטע ביי דעם אגענטור און טריי קאונטי האט ערהאלטן די פריידיגע אנזאג אז דער עמוירדזשענסי פארלאנג איז נאכגעגעבן געווארן. די בקשה איז געווארן באשטעטיגט.

יעצט האט טריי קאונטי נישט געזשאלעוועט קיין צייט נאר זיך תיכף פארבונדן מיט המספיק, וועלכע איז די פאראיין וואס טוט צושטעלן די פאקטישע הילף פאר די קליענט, דורך די צוויי אויבנדערמאנטע פראגראמען, און אנגעגעבן די דאטומען אין וועלכע אירע עלטערן גייען זיין פאררייזט איבערן ים, און בעטנדיג אז זיי זאלן זעהן צושטעלן די הילף פאר די אנגעגעבענע פינף וואכן.

און אזוי האט המספיק טאקע געטון, בשעת ווען דריי פון די פינף וואכן האט זי פארברענגט פריוואט ביי א ווארימע פאמיליע וואו זי האט געפונען א געשמאקע היים וואו זי האט זיך געשפירט גאר היימיש און באקוועם, און די לעצטע צוויי פון די פינף וואכן איז זי געווען אין איינס פון די המספיק שוועסטערהיימען אין מאנסי, וואו זי האט אויסגעווארט אירע עלטערנס צוריקקער.

און אזוי האט המספיק טאקע געטון, בשעת ווען דריי פון די פינף וואכן האט זי פארברענגט פריוואט ביי א ווארימע פאמיליע וואו זי האט געפונען א געשמאקע היים וואו זי האט זיך געשפירט גאר היימיש און באקוועם, און די לעצטע צוויי פון די פינף וואכן איז זי געווען אין איינס פון די המספיק שוועסטערהיימען אין מאנסי, וואו זי האט אויסגעווארט אירע עלטערנס צוריקקער.



ווען דער פאל האט געלאנדעט אויף מרת זילבער'ס טישל, האט זי באלד געוואוסט וואס זי האט צוטון. זי האט צוערשט גענומען דעם גראדן וועג. זי האט אפגעשריבן א פארמעלן פארלאנג צו די ניו יארק סטעיט OPWDD, מיט דעם פארלאנג צוצוגעבן מער שעות פאר דאס קינד, צוליב דעם אויסערארדענטליכן פאל. אבער צום באדויערן איז די בקשה צוריק געוויזן געווארן און די סטעיט האט נישט באשטעטיגט די פארלאנגטע עקסטערע שעות.

אבער נישט אזא פרוי ווי מרת זילבער וועט ווערן דערשראקן אדער אפגעשוואכט פון אזא צוריק ווייזונג. די מעשה ענדיגט זיך נישט דא, פארקערט, דא הייבט זיך עס ערשט אן.

דער סדר אין אזא פאל איז, אז מען קען איינגעבן א פארלאנג פאר אן אפיעל. אז מען זאל נאכאמאל איבערקוקן דעם קעיס. אין אזא פאל דארף מען צושטעלן באווייזן און א “לאנגע, שטארקע בארעכטיגונג”, וועלכע טוט ערקלערן בטוב טעם ודעת פארוואס די ערשטע החלטה עס אפצוזאגן איז נישט אויסגעהאלטן און פארוואס מען דארף עס דוקא יא באשטעטיגן.

אבער מרת זילבער איז נישט געווען צופרידן פון דעם. זי האט זיך מיט אזא סארט אפיעל נישט באגענוגענט. זי האט געוואלט געבן דעם פאל א בעסערן שאנס פאר הצלחה, און דערפאר האט זי אפגעשריבן דירעקט אן עמוירדזשענסי פארלאנג. נישט סתם אן אפיעל.

אין דעם לאנגען בקשה האט זי גאר שטארק ארויסגעברענגט מיט אלע דעטאלן דעם ספעציעלן נאטור פון די יעצטיגע בקשה. ארויסשרייבנדיג מיט אלע פרטים דעם דיאגנאז פון דעם קליענט און די פראבלעמען וואס מאכן זיך מיט איר צוליב דעם ספעציעלן מצב, וואס ברענגט אז זי זאל דארפן האבן ספעציעל ווארימע אפגעבונג. עפעס וואס די עלטערן טוען כסדר, און אזוי

פראגראם באקומט מען הילף אינעם פארעם פון שעות וואס דאס קינד קען פארברענגען ביי א פאמיליע אין שטוב, וואס זיי וועלן זיך מיט אים אפגעבן און צושטעלן וואס עס דארף, און די צייט קענען זיך די עלטערן אביסל אפרוען.

די צייט וואס דאס קינד פארברענגט ביי די פאמיליע אינדערהיים קען זיין בלויז א נאכמיטאג, אן אווענט, און אפילו איבערנאכט אדער עטליכע טעג, ווי א פרייטאג-שבת-זונטאג.

די צווייטע פראגראם, די קאם העב פראגראם, איז געמאכט געווארן צו העלפן די קליענטן זיך איינגלידערן אין דעם לעבן פון זייער סביבה. לדוגמא; מען וועט צושטעלן פאר א מאן איינער וואס זאל אים נעמען אין בית המדרש אריין, און אים אויסלערנען וויאזוי זיך אויפצופירן דארט, אזוי אז ער זאל ווערן איינגעלידערט אין זיין סביבה. פאר א פרוי וועט מען צושטעלן איינע וואס זאל איר נעמען אין געשעפט איינקויפן. און דארט וועט מען איר אויסלערנען וואס מען טוט אין א געשעפט. וואס מען קויפט, וויאזוי מען טוט עס. וויאזוי מען טוט אנלאדענען א וואגן, וויאזוי מען באצאלט, אא”וו.

יעדעס מאל מען נוצט א טייל פון די שעות, טוט דער העלפער שיקן א ביל אויף דעם מספר פון שעות און דאס ווערט אראפגערעכנט פון דעם ס”ה פון שעות וואס דער קליענט האט באקומען פאר’ן יאר.

יעצט, ווען עס האט זיך געמאכט דער פריערדערמאנטער פאל פון דאס קינד, איז דער פראבלעם געווען, אז טראץ וואס דאס קינד איז געווען באשטעטיגט פאר ביידע פון די פראגראמען, האט זי אבער נישט פארמאגט גענוג שעות, אפילו צווישן ביידע אינאיינעם, צו קענען פארברענגען פאר גאנצע פינף וואכן אין א ווארימע היים וואו מען וועט זיך קענען געהעריג אפגעבן מיט איר. זי האט עס אבער געמוזט האבן.

א אידישע מאמע! עס ווייסט און פארשטייט יעדער איינער אז קיינער וועט נישט טון פאר א קינד דאס וואס די אייגענע עלטערן וועלן טון. זיי וועלן זיך צורייסן און אוועקגעבן פון זיך אלעס וואס זיי קענען נאר, אויף צוצושטעלן פאר זייער קינד וואס עס דארף.

אבער נישט אלעמאל איז עס גענוג. עס מאכט זיך אמאל וואס די עלטערן האבן שוין געטון אלעס וואס זיי קענען, און פארט עס איז נישט גענוג. דאס קינד דארף הילף, די עלטערן ווילן עס געבן, אבער עס איז פיל העכער פון זייערע כוחות. די עלטערן שטייען פארלירן. הילפלאז!

אה, דא קומט אריין טריי קאונטי קעיר! טריי קאונטי נעמט איבער דארט ווי די עלטערן בלייבן שטעקן. און גאר אפט זענען זיי דוקא יא מצליח. און אט איינס אזא געשיכטע וועלן מיר היינט מיט אייך מיטטיילן.



און פאסירט האט, אז איינע פון די קליענטן פון טריי קאונטי קעיר, א מיידל מיט גאר ספעציעלע געברויכן, האט זיך געטראפן אין אן ערנסטע פראבלעם. אירע געטרייע עלטערן, וועלכע האבן זיך גאר שטארק אפגעגעבן מיט איר, האבן געמוזט אוועק רייזן קיין אויסלאנד, פאר תקופה פון גאנצע פינף וואכן.

מיט די געברויכן פון דאס מיידל, האט זי געמוזט אנקומען צו דעם אז זי זאל וואוינען ביי אן איבערגעגעבענע פאמיליע, אדער ערגעץ וואו מען קען זיך געהעריג אפגעבן מיט איר, פאר די צייט אפשינט וואס אירע עלטערן וועלן פארברענגען אין אויסלאנד.

די געטרייע עלטערן, וועלכע געבן זיך גאר שטארק אפ מיט איר, האבן זיך געמאלדן צו טריי קאונטי גענוג פרי, נאך עטליכע חדשים איידער די נסיעה, צו קענען אויסארבעטן און אויסגלעטן דעם ענין, אז דאס קינד זאל קענען זיין אין א פאסיגע אכסניא פאר די צייט.

דער פראבלעם איז אבער געווען אז זי האט נישט פארמאגט גענוג שעות פון פערזענליכע קעיר, אז עס זאל ערלויבן פאר אן אכסניא פאר אזא לאנגע צייט אפשינט.

ווייל די וועג וויאזוי אזא זאך ארבעט, איז אזוי; די ניו יארק סטעיט פארמאגט צוויי פראגראמען אונטער וועלכע מען קען באקומען די סארט הילף. די ערשטע איז די “עט-האום רעספיט” (AHR) פראגראם און די צווייטע איז די “קאמיוניטי העביליטיטישאן” (קאם-העב) פראגראם.

דער ערשטער פראגראם שטעלט צו א סכום פון שעות אויפן יאר, וואס דאס קינד איז בארעכטיגט צו הילף. אונטער דעם

ליל וואסן בלאמל מוכה

הערליכער "סיום מסכת סוכה" געפראוועט געווארן פאר די תלמידים פון ישיבה שיערי בינה

טאג מיט א חשק און א ברען די הייליגע משניות פון מסכת סוכה, און נאר אדאנק זייער התמדה און יגיעה נישט אויסלאזנדיג קיין איין טאג, האט מען געקענט דערגרייכט דעם גרויסן מאמענט מסיים צו זיין גאנץ מסכת סוכה.

דערמיט האט ער אויסגערופן הבחור החשוב כמר ישעי' זאל ארויפקומען מאכן די סיום מסכת. ישעי' האט גאר שווער אריינגעארבעט צו זיין גרייט אויף דעם מאמענט, ר' יחזקאל זעלבסט האט גע'חזר'ט מיט אים דעם לעצטן משנה אין מסכת סוכה, כדי ריכטיג צוזאמצובינדן תחילתו לסופו האט ישעי' פארגעלערנט ביידע משנה'ס, סיי דער ערשטער און סיי דער לעצטער. אזוי אויך האט ישעי' געזאגט א קורצע פעשטעלע וואס ער האט אליינס געשריבען, צום שלום האט ישעי' גענומען א מאמענט זיך הארציג צו באדאנקען פאר זיין געטרייע טאטע און אזוי אויך פאר די איבערגעגעבענע המספיק שטאב וועלכער האבן זיך אזוי געטריי אפגעגעבן מיט אים די לעצטע תקופה זיך צוצוגרייטן צום סיום.

דערנאך איז ארויפגערופן געווארן א חשוב'ער גאסט, ר' וועלוול ציג, וועלכער איז א געוועזענער המספיק דעי העיב מענעדשער, וועלכער איז באקאנט מיט אויסערגעווענליכע פרייליכע געשמאקע קאלירפולע און פריינטליכער פערזענליכקייט. ר' וועלוול איז ספעציעל איינגעלאדנט געווארן צום סיום כדי צוצוגעבן זיין אייגנארטיגע כאריזמע און געשמאק צום פראגראם, און ר' וועלוול, טראץ וואס ער איז שוין היינט נישט אין המספיק האט הארצן גערן אנגענומען דעם איילאדענעם זאגנדיג "איינמאל אין המספיק, אלעמאל אין המספיק", נאכדערזו אז ר' וועלוול איז געווען שטארק פארמישט אין גרינדן דעם ישיבה שיערי בינה, און ער איז געווען מער ווי פרייליך צוריקצוקומען און אויפהייבן דעם מסיבה.

ר' וועלוול איז מכובד געווארן אויסצוטיילן די ספעציעלע "תעודות" פאר אלע חשוב'ע בחורים לכבוד זייער פארענדיגן דעם גאנצן מסכת משניות. אלע תעודות האבן פארמאגט די נעמען פון די חשוב'ע תלמידים, בשעת'ן אויסרופן יעדן בחור באזונדער האט ר' הערשל יעדן אויסגערימט מיט זיינע מעלות מיט פרייליכע גראמען און לידעדלעך וואס האט אריינגעברענגט א געוואלדיגע שמחה דורכאויס דעם אווענט. נאכ'ן ענדיגן פארטיילן אלע תעודות האבן אלע תלמידים געהאט דער געלעגנהייט זיך צו שטעלן פאר א בילד אינאיינעם מיט זייער טאטן האלטנדיג זייער תעודה אין האנט, און דערנאך האבן זיך אלע צוזאמען אויסגעשטעלט פאר איין גרויסע בילד.

דערנאך האט מען זיך ארויסגעלאזט אין א פייערליכן טאנצן צו דאנקען און לויבן דעם אייבערשטן אז מ'איז אנגעקומען צו דעם מאמענט צו פארענדיגן א גאנצע מסכת.

נאכ'ן טאנצן האט מען זיך צוריקגעזעצט צו די ערטער, ר' שלמה קארנבלי האט אויפגעטרעטן מיט עטליכע קורצע ווערטער באדאנקנדיג די שטאב פאר זייער געטרייע ארבעט פאר די לעכטיגע תלמידים, און דערמיט האט זיך געשלאסן דער גאר רירנדער און פרייליכער מעמד.



דער דערהויבענער מעמד סיום מסכת סוכה אין ישיבת שיערי בינה שיערי המספיק אוו ראקלענד קאונטי, ווערנדיג באטייליגט דורך די טאטעס און קרובי המשפחה פון די מסיימים



הרב ר' וועלוול ציג, באקאנטער מנהל און מחנך, ביים משמח זיין ביי דעם סיום



הבה"ח ישעי' האלט אין האנט זיין תעודה וואס ער האט באקומען פארן לערנען פלייסיג און מסיים זיין א גאנצע מסכת. אשרי מי שבא לכאן ותלמודו בידו

אהרן ראזאק, אזוי אויך האט מען אריינגעברענגט דעם דעי סערוויסעס סופערווייזער ר' יודל גאלדבערגער און דער המספיק אוו ראקלענד קאונטי דירעקטאר אוו אפערעישנס ר' שלמה קארנבלי, די ערשטע זאך האט מען געפאסט דעם באשלוס אז דער סיום זאל נישט נאר געפראוועט ווערן בלויז פאר די טייערע תלמידים, נאר מ'זאל שוין אויך איינלאדענען די עלטערן און די נאענטע פאמיליע פון די לעכטיגע בחורים אז זיי זאלן זיך אויך קענען מיטפרייען מיט די גרויסע שמחה. און אז מ'לאדנט שוין די טייערע עלטערן דארף מען טאקע זיכער מאכן אז זיי קענען זיך ווירקליך באטייליגן, דעריבער האט ר' יחזקאל גערופן יעדן טאטן באזונדער זיכער צו מאכן אז ער וועט קענען קומען, און מ'האט אפגעמאכט אויף א דאטום וואס אלע טאטעס זענען דאמאלטס געווען אוועלעבל צו קומען, למעשה זענען טאקע אלע טאטעס געקומען אויסער איינער וועלכער האט געהאט א לעצט-מינוטיגע עיכוב. אזוי אויך זענען אנוועזנד געווען א פעטער פון איינע פון די חשובע בחורים ווי אויך א חברותא פון א צווייטע בחור.

צו די באשטימטע טאג איז דער גרויסארטיגער סיום געפראוועט געווארן מיט פראכט ווי עס פאסט זיך פאר א מסיבה לכבודה של תורה. ווי געזאגט איז דער סיום פארגעקומען אינעם קאנפערענץ צימער פון המספיק אוו ראקלענד קאונטי'ס הויפטקווארטיר קאמפלעקס אויף רוט 59 אין הארץ פון מאנסי. מ'האט צוגעדעקט די טישן מיט הערליכע עלעגאנטע טישטוכער, אויף יעדנס פלאץ איז צוגעגרייט געווארן עסזייג מיט א פרישע חלה, מיט פארשידענע נארהאפטטיגע מאכלים און געטראנקען אין צענטער פון טיש.

ר' יחזקאל סאבאוויטש האט געעפנט דעם מסיבה באדאנקנדיג די טייערע עלטערן פאר'ן אוועקגעבן פון זייער צייט און קומען זיך באטייליגן ביי אזא חשוב'ע מאורע, אזוי אויך האט ער ארויסגעברענגט די געוואלדיגע חשק און התמדה פון די טייערע תלמידים דורכאויס די פארגאנגענע חדשים לערנענדיג יעדן איינציגסטן

חשובע בחורים ווי אויך א חברותא פון א צווייטע בחור. צו די באשטימטע טאג איז דער גרויסארטיגער סיום געפראוועט געווארן מיט פראכט ווי עס פאסט זיך פאר א מסיבה לכבודה של תורה. ווי געזאגט איז דער סיום פארגעקומען אינעם קאנפערענץ צימער פון המספיק אוו ראקלענד קאונטי'ס הויפטקווארטיר קאמפלעקס אויף רוט 59 אין הארץ פון מאנסי. מ'האט צוגעדעקט די טישן מיט הערליכע עלעגאנטע טישטוכער, אויף יעדנס פלאץ איז צוגעגרייט געווארן עסזייג מיט א פרישע חלה, מיט פארשידענע נארהאפטטיגע מאכלים און געטראנקען אין צענטער פון טיש. ר' יחזקאל סאבאוויטש האט געעפנט דעם מסיבה באדאנקנדיג די טייערע עלטערן פאר'ן אוועקגעבן פון זייער צייט און קומען זיך באטייליגן ביי אזא חשוב'ע מאורע, אזוי אויך האט ער ארויסגעברענגט די געוואלדיגע חשק און התמדה פון די טייערע תלמידים דורכאויס די פארגאנגענע חדשים לערנענדיג יעדן איינציגסטן

א גאר פרייליכע און רירנדער סיום איז געפראוועט געווארן דורך די טייערע תלמידים פון ישיבה "שיערי בינה", וועלכע ווערט אנגעפירט דורך דער געטרייער מנהל ר' יחזקאל סאבאוויטש, אינאיינעם מיט זיין סגן ר' אהרן ראזאק. די צוויי גיבן זיך אפ מיט אן אויסטערלישן געטריישאפט מיט די טייערע תלמידים און באגלייטן זיי און מאכן זיכער אז זיי שטייגן און וואקסן.

דער סיום איז געווען אויף משניות מסכת סוכה, א מסכת וואס די תלמידים האבן אנגעהויבן צו לערנען פאריאר סוף ווינטער. יעדן טאג האבן זיי געלערנט אביסל, בערך א האלבע שעה אינדערפרי און א האלבע שעה נאכמיטאג.

דער מהלך ביים לערנען דעם מסכתא איז געווען מיט'ן פלאן צו פראווען א גרויסן סיום ווען מ'גייט ענדיגן, און ווי נאר מ'האט זיך אנגעהויבן צו דערענטערן צום ענדע פון די מסכת זענען העפטיגע פלאנירונגען און צוגרייטונגען פאר א גרויסארטיגן סיום אריין אין קראפט.

א סיום מסכתא איז גאר א וויכטיגע און ספעציעלע פייערונג פאר די טייערע תלמידים צוליב אסאך סיבות. בראש ובראשונה ברענגט דאס אריין אן אויסטערלישע חשיבות און שמחה און חביבות אין די הייליגע תורה אין די הערצער פון די לעכטיגע בחורים, אזוי אז דורכאויס דער תקופה וואס מ'לערנט דעם לימוד ווייסט מען אז מ'ריקט זיך שטאטליך, און מ'ציילט די טעג און די וואכן ווען מ'גייט אנקומען צום גרויסן טאג און עס גיבט זיי אריין א געוואלדיגער חשק מיטצוהאלטן ווייל יעדער איינער וויל דאך אנקומען צום סיום מיט די מסכת בשלימות.

כדי צו פארזיכערן א הערליכער שיינער סיום כראוי וכיאות לכבודה של תורה, האט מען איינגעשפאנט אלע דירעקטארן כדי אויסצופלאנירן אלע דעטאלן, אנגעהויבן פון דעם מענעדשער ר' יחזקאל סאבאוויטש און ר'





בעזה"ש"ת

ה גיע עת דודים על ראש שמחתינו עולה / כשראש מפעלינו הגיע לשמחה הגדול
מ לא התרגשות ושמחה ושירה אומרים / בעת אירוסי בן הצעיר ואת ההלל גומרי
ס ל מלא ברכת ה' ורב ברכות / כשהשמחה מתמלא על גדותיו כשמברכים על הכו
פ ינו מלא שירה כים ולשונינו רנה בלי גבול ובלי סוף / בברכתינו שימים על ימיו יוסי
י וסף ה' עליכם ועל בניכם בנים ובני ברוכי / וביחד יושפע מזוני רויחי וחיי ארוכי
ק ולצהלה ורנה שפתתינו תרננה ולשונינו לחכינו לא ידבק / מיהו לבבינו בשמחה נחב

ובכן ברכותינו ברכת מזל טוב נתונה לאיש החסד והמעש אשר ברוחו
 פי שנים איש תבונות וטוב לבב מאי"ר עינינו ומאי"ר נתיבותינו

מאיר ווערטהיימער מוה"ר הי"ו

עקזעקיוטיו דיירעקטאר - נייש"א
 מייסד המספיק עם כל הסניפים

וזוג' החשובה תחי'

לרגל השמחה הגדולה באירוסי בנו הצעיר

החתן היקר כמר **מרדכי חנה** נ"י

עב"ג הכלה החשובה תחי'

בת מו"ה **יעקב יהודה גפן** הי"ו

חתן מו"ה **פנחס טייכמאן** הי"ו

באורד מעמבער, המספיק האום קעיר

יתברך בברכות עד בלי די ממעון השמים, בברכה והצלחה בכפליים, ותשרה
 שכינה במעשה ידים, ישיש וישמח במשוש מרעים, יפתח ה' את אוצרו הטוב
 לברך את כל מעשי ידיו עד השוליים, ורצון משלחו כלל ישראל בקל יוכל
 לקיים, יראה זרע יאריך ימים על ממלכתו עד אשר יתקיים ברכת לשנה הבאה
 בירושלים, במהרה בימינו אמן.

המאחלים ומשתתפים בשמחה ברגשי ידידות והערצה

צוות ופועלי 'נייש"א'

צוות ופועלי 'המספיק אוו קינגס קאונטי' • צוות ופועלי 'המספיק אוו ארענדזש קאונטי'
 צוות ופועלי 'המספיק אוו ראקלענד קאונטי' • צוות ופועלי 'קאמפארט העלט'
 צוות ופועלי 'המספיק מעדיקעיר סעלעקט' • צוות ופועלי 'טריי-קאונטי קעיר'
 צוות ופועלי 'המספיק אינק' • צוות ופועלי 'המספיק טשויס'
 צוות ופועלי 'המספיק האום קעיר'

טב"צ

מזל"ג

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען



קלינישע פראבעס איבער פרישע וואג-פארלוסט מעדיצין צייגט גאר גוטע פאזיטיווע רעזולטאטן

שטודיע: וואג פארלוסט אפעראציע קען אפהאלטן דייעביטיס פאר יארן לאנג

מינעסאטא. – א פרישע שטודיע האט געוויזן אז "געסטריק בייפעס סורדזשערי" איז א פאקטענצאלע לאנג-טערמינידיגע היילונג פאר טייפ-2 דייעביטיס, איבערהויפט אויב ווערט דער פראצעדור געמאכט איידער די קראנקהייט פראגרעסירט.

די פארשער האבן געזאגט אז פון א גרויסע גרופע פון איבערוואגונג מענטשן מיט טייפ-2 דייעביטיס, האבן ארום האלב דערגרייכט "רעמישאן" פאר א דורכשניט פון זיבן יאר נאכן אריבערגיין געסטריק בייפעס סורדזשערי.

דאקטאר אמאר גאנעם, א מאטעכאליק כירורג אינעם מאיא קליניק אין ראטשעסטער, מינעסאטא, האט געזאגט אז "נאך אן איינמאליגע באהאנדלונג, פארמאגט דער מענטש אן 51 פראצענט שאנס אז מען וועט נישט דארפן נעמען קיין מעדיצין פאר זיבן יאר."

די שאנסן פאר דייעביטיק רעמישאן איז געווען נאך בעסער, אויב די דייעביטיס איז נאך געווען ביים אָנפאַנג.

די פארשער האבן געפונען אז מען האט געהאט א פיל בעסערע שאנסן פון רעמישאן אויב האט מען נאכנישט גענומען קיין אינסולין אדער אנדערע דייעביטישע מעדיצין אדער געהאט בעסער בלוט-צוקער קאנטראל, אדער אויב האט מען נאכנישט געהאט דייעביטיס פאר א לענגערע צייט.

אזוי אויך, דארף מען נישט פארלירן קיין סאך פונט צו פארמאגן א גוטע שאנס אריינצוגיין אין רעמישאן.

נעמט אריין אין זיך. "די אלע האַרמאָנען זענען פאַרמישט אין רעגולירן די מעטאבאליזם. זיי זענען קאָמפּליצירט, זיי אַרבעטן אינאיינעם צו קאָאָרדינירן די קערפער'ס רעאַקציע צו עסן, די קערפער'ס רעאַקציע צום געברויך פון צוקער מענעדזשמענט און ענליכס. עס האָט אויך אַ שייכות מיטן אָפּעטיט, ווי אויך מיטן שאַפן ענערגיע. דאָס איז אַ קאָמפּליצירטע סיסטעם, און די דריי באַזונדערע האַרמאָנען וועלן ביי אַ געזונטע מענטשן אַרבעטן צוזאַמען אויף פאַרשידענע וועגן."

ביז דערווייל זעהט אויס אז דער מעדיצין וועט זיין ממש ווי א יסוועה פאר איבערוואגונג מענטשן, אבער דערווייל פירט מען נאך דורך פארשידענע טעסטן ביז עס וועט קענען באשטעטיגט ווערן

האַרוואָרד מעדיקעל סקול, האָט געזאָגט אַז "וואָס עס איז קלאָר איז אַז 25 פּראָצענט איז וואָס פאַרלוסט דורך אַ מעדיצין איז קיינמאָל פריער נישט געזעהן געוואָרן, און די אלע באַטייליגטע אינעם פּראָבע גייען נאָך פאַרלירן אַסאך פונט אינעם צוקונפט."

די איינציגסטע מעדיצין וואָס קומט נאָנט צו דעם איז אַ מעדיצין מיטן נאָמען "מאונדזשאר" (Mounjaro) וואָס נאָכן נעמען עס פאַר 72 וואָכן האָבן די באַטייליגטע פאַרלירן מער פון 22 פּראָצענט.

דאָקטאָר אַניאַ דזשעסטראַבאַף, דירעקטאָר פון די "יעיל אביסעטי ריסורט סענטער", אין ניו העיווען, קאנעטיקעט, זאָגט אַז די מעדיצין אַרבעט דורך צילן דריי פאַרשידנאַרטע האַרמאָנען אינעם מאָגן וואָס ווערן סימולירט דורך עסן וואָס מען

קאנעטיקעט. – א צאל פון עטליכע קלינישע פארשונגען צייגן אז אן עקספירימענטאלע דראג צייגט פיל בעסערע רעזולטאטן ווי די ביז יעצטיגע מעדיצין ווי "וועגאווי" (Wegovy) און "אזעמפיק" (Ozempic) וואָס ווערט גענוצט פאר וואג פארלוסט און פאר דייעביטיס קאנטראל.

לויט א באריכט וואָס איז פובליצירט געוואָרן אינעם "ניו אינגלעד דזשורנאל אָוו מעדיצין", האָט די נייע מעדיצין מיטן נאָמען "רעטאטריד" (Retatrutide) אַרויסגעהאַלפן מענטשן מיט איבערוואָג צו פאַרלירן אַרום אַ פערטל פון זייער וואג וואָס זיי האָבן געוואויגן ביים אָנהייבן נעמען דעם מעדיצין אין דורכשניט, נאָכן נעמען דעם מעדיצין פאר 48 וואָכן.

דאָקטאָר לי קאַפלאַן, אַ פּראָפּעסאָר אינעם

"פאסטן דיעטעס" אדער שניידן קאלאריעס: וואס איז בעסער?



נייע שטודיע צייגט אז די פארצייטישע דיעטע פון פשוט שניידן די צאל קאלאריעס וואס מען נעמט אריין איז א גיטע דיעטע

טאָג, פון צוועלעף אַזייער מיטאַג ביז אַכטע ביינאַכט, אן דאַרפן זיך זאָרגן וואָס און וויפיל זיי עסן.

ביי די צווייטע גרופע, האבן די אַנטיילנעמער געשניטן זייער טעגליכע קאלאריעס מיט 25 פּראָצענט און אַנשטאַט דעם געגעסן געזונטע עסן. די דריטע גרופע האָבן גאַרנישט געטוישט פון זייער לעבנס שטייגער ווי ביז אַהין.

ווי עס האָט זיך אויסגעשעטלט, האָבן ביידע גרופעס געהאַט כמעט די זעלבע רעזולטאַטן. נאָך אַ יאָר, האָבן די אינעם דריטן גרופע צובאַקומען אַרום 2.5 פונט אין דורכשניט, און ביידע אַנדערע גרופעס האָבן אַלע פאַרלירן אַ דורכשניט פון 8 ביז 9.5 פונט.

קריסטא וואראדי, אַ פּראָפּעסאָר פון נוטרישן אינעם יוניווערסיטי אָוו שיקאַגאָ האָט געזאָגט אַז "איך האַלט נישט אַז אינטערמיטענט פאסטן אַרבעט בעסער ווי אַנדערע דיעטעס, און צייגט קלאָר אַז אויב האַלט מען זיך צו אַ דיעטע פּלאַן, אַרבעט עס צום סוף."

בלויז טרינקען קאלאריע-פרייע געטראנקען. די הויפט מעלות פון די סאָרט דיעטע איז די פשטות דערפון: אַנשטאַט צו אַרבעטן שווער צו דאַרפן ציילן די קאלאריעס, דאַרף מען בלויז קוקן אויפ'ן זייגער. און שטודיעס האָבן טאַקע געוויזן אַז ווען מען באַגרעניצט די צייט וואָס מען עסט – געווענליך אויף זעקס שעה – וועט מען עסן ווייניגער און אַלס רעזולטאַט פאַרלירן פונטן.

ביי די יעצטיגע פאַרשונג האָט מען גענוצט דריי גרופעס. די ערשטע גרופע האָבן געמעגט עסן דורכאויס אַכט שעה פון

איטינג (Time Restricted Eating) – האָט געהאַלפן מענטשן מיט איבערוואָג צו פאַרלירן אַרום אַכט פונט, אין דורכשניט, נאָך אַ יאָר צייט. אַבער דאָס איז די זעלבע סכום גענוי ווי מענטשן וואָס האָבן אַנטייל גענומען אין אַ שטודיע גרופע וועלכע האָבן גענומען דעם טראַדיציאָנאַלע וועג פון פשוט שניידן די צאַל קאלאריעס וואָס זיי האָבן געגעסן.

טיים רעסטריקטעד איטינג אַרבעט דורך פאסטן אַ גרויסע טייל פון טאָג און בלויז עסן אין איין געוויסע צייט אפּשניט דורכאויס דעם טאָג. אין די "פאסטן שעות" וועלן זיי

שיקאַגאָ. – אַ פרישע קלינישע פּראָבע שלאָגט פאַר אַז די סאָרט "פאסטן דיעטע" וואָס איז לעצטנס שטאַרק אין די מאַדע, וואָס איז ווען מען האַלט זיך אָפּ פון עסן פאר אַ געוויסע צאַל פון שעה'ן, העלפט טאַקע פאַרלירן פונטן, אַבער עס איז זייער מעגליך אַז עס איז גאַרנישט בעסער ווי די פאַרצייטישע דיעטע פון פשוט שניידן די צאַל קאלאריעס וואָס מען נעמט אַריין אין זיך.

פאַרשער האָבן אויסגעפונען אַז דער טאַקטיק – וואָס רופט זיך "טיים רעסטריקטעד

ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי אויף א גייסטרייכן שפאציר צופוסנס פונעם דזשארדזש וואשינגטאן בריק

הערליכע, אבער אומבאקאנטע, ראס דאק פיקניק פארק, געבט די בחורים א ערשהאטיגע ערפארונג איבער די וועלט פון טייכן, וואסער און שיפן



תלמידי ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי, פארנט פון א טייערן יאכט שיף, מיט דעם פארוואלטער פונעם מארינא

צייט דארט, שפאצירנדיג, און באטראכטנדיג די פליסנדע וואסער, דעם מעכטיגן, מאיעסטעטישן בריק העכער זיי און די דורכפארנדע שיפן.

גאר אן אנגענומען איבערראשונג איז געווען פאר די תלמידים ווען דער פארוואלטער פון דעם מארינא האט אראפגענומען פון זיין צייט און זיי ארויפגענומען אויף איינס פון די שיפן. ער האט געגעבן פאר די תלמידים א פולער טור, פון קרוב צו א גאנצע שעה, וואו ער האט זיי געפירט ארויף און אראפ, ארום און ארום אויף דעם יאכט, אנצייגנדיג אויף אלע צוגעהערן פון דעם פארגעשריטענעם שיפל, וואס די רייכע אמעריקאנער טוען זיך איינהאנדלען.

איינער פון די בחורים האט אפילו געפרעגט צו דער שיף ענדלט נישט אביסל צום חיבת נח, וועלכע איז אויך געווען א שיף וואס האט געטראגן מענטשן אויף שטורמישע וואסערן.

אלע בחורים האבן טאקע שטארק הנאה געהאט פון דעם באמערקונג, און זיי האבן אויסגענוצט דעם געלעגענהייט צו רעדן וועגן דאס לעבן אויף א שיף אין די וואסערן.

נאך דעם דערהויבענעם באזוך, איז געקומען די צייט פאר מיטאג. אזוי ווי אלעמאל ווען די ישיבה פארט אויף אן אויספלוג, האט מען אויך דאסמאל מיטגענומען א געזונטע, נארהאפטטיגע מיטאג, זארגעפליגט צוגעגרייט און פארפאקט, פאר יעדן תלמיד באזונדער, און יעצט האט מען זיך אוועק געזעצט צו די פיקניק טישלעך הנאה צו האבן דערפון.

מיט גרויס חשק און התלהבות האבן די תלמידים זיך געזעצט צו די טישן און געמאכט א ברכה הויך, מיט כוונה, בשעת זיי דאנקען דעם אויבערשטן פאר די גוטע, געזונטע עסן וואס ער האט זיי געגעבן, און אויך פאר דעם געשמאקן אויפהייטערנדע אויספלוג וואס ער האט זיי צוגעשטעלט, רייך אויסגעשטאט מיט אזויפיל הנאה און פארגעניגען.



כגות עלי נהר, דער הערליכער גארטן ביי די בארטענעס פונעם האדסאן טייך, און די בחורים פארברענגען רואיג און געשמאקט שפענדיג חיות פון דעם באשעפער'ס בריאה

יעדעס קינד וואס האט נאר אמאל געלייענט, אדער אפילו נאר אריינגעקוקט, אין א מעשה ביכל, האט שוין געזעהן אמאל א בילד פון א שיף, אדער געזעהן א מעשה פון א שיף אויפן וואסער. אבער ווייניג מענטשן זענען פאקטיש וויאזוי עס זעהט אויס. עס אנגעטאפט מיט די אייגענע הענט און גערעדט מיט איר אייגענטימער אדער פארוואלטער.

און דא האבן די תלמידי ישיבת תורה וחסד דאס געקענט מיטהאלטן לעבעדיג. אין א זומערדיגן טאג, וואלט דאס מקום לכאורה געוויבלט מיט מענטשן, וועלכע וואלטן געקומען און געגאנגען, כאפן א שוים מיט א שיף, אדער סתם פארברענגען דארט, אבער היות אז דאסמאל איז געווען ווינטער, איז דער מצב געווען אינגאנצן אנדערש.

די בחורים זענען פאקטיש געווען די איינציגסטע באזוכער אינעם פארק, און היות אז טראץ דעם ווינטער איז דער טאג געווען גאר א שיינער, האבן זיי געהאט גאר אן אנגענעמען

אינעם אטלאנטישן אקעאן. און דער חידוש דערמיט איז, אז טראץ וואס עס געפונט זיך אין אזא עפענטליכן ארט, איז עס אינגאנצן אומבאקאנט.

דער סיבה דערצו איז, וויבאלד עס זענען דא אינעם געגענט מערערע, גרעסערע פארקס, מיט גרינגערע צוטריט דערצו, וואס דערפאר טרעפן זיי מענטשן פיל גרינגער. אבער דער פארק פארמאגט א חידוש וואס די אנדערע האבן נישט. נעמליך, אז עס פארמאגט אויך א מארינא. דאס מיינט, א פארקינג לאט פאר שיפעלעך. און נישט נאר שיפעלעך, נאר זאגאר געהעריגע, פרוואטע יאכט שיפן.

דער אויסוואל איז גאר א גוטער פאר די יעצטיגע צייט, וויבאלד עס איז שוין ווינטער, און מען זאגט יעדן טאג משיב הרוח ומוריד הגשם, איז עס גאר טרעפליך צו גיין צו אזא אויספלוג וואו מען קען זעהט וויאזוי דער רבונו של עולם מאכט די וואסער ארבעטן אויף זיין וועלט, און דער גאנצער וועלט פאר זיך וואס דער וואסער שטעלט פאר.

אין ישיבת תורה וחסד, שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי, איז איינס פון די וויכטיגסטע פרינציפן, זיכער צו מאכן אז די בחורים ווערן נישט לאנגווייליג. דערפאר, אויסער דעם געווענליכן סדר היום וואס נעמט אריין רעגלמעסיגע שיעורי תורה, און געשמאקע, נארהאפטטיגע מאלצייטן, מאכט מען אויך זיכער אז די טייערע תלמידים גייען ארויס צייטנווייז אויף גאר לעבהאפטטיגע אויספלוגן.

די ארבעט פון ארגאניזירן די דאזיגע אויספלוגן ווערט אויסגעפירט, שוין פאר לאנגע יארן, מיט א געוואלדיגע געטריישאפט, דורך דעם מייסטערהאפטטיגן מענעדזשער, מוה"ר ר' פנחס קנאפפלער נ"ו, וועלכער שוינט נישט קיין שום טירחה און מיה צו טרעפן כסדר נייע מקומות וואו אהין צו גיין באזוכן, און אזוי אויך ארגאניזירן מיט זיי, אדער מיט אזעלכע וואו מען איז שוין געווען, א צייט פאר די תלמידים צו קומען.

געווענליך פאדערט זיך צו דעם אסאך קאארדינירונג, צוליב דעם וואס מען וויל אז די תלמידים זאלן קענען מיטהאלטן און פארשטיין וואס מען זעהט דארט, דערפאר קען מען נישט סתם אזוי אנקומען צו אזא ארט, נאר מען דארף עס באשטעלן פון פריער, און ר' פנחס האט דאס אינזיך אזוי אז אלעס זאל קלאפן מיט א פערפעקטע פונקטליכקייט.

היות אז אויף אזעלכע אויספלוגן גייט מען זייער אפט, קומט אויס אז רוב ערטער וואו מען גייט, איז מען שוין אמאל געווען. עס מאכט זיך נישט יעדן טאג פאר די טייערע בחורים אז מען זאל גיין צו א נייעם מקום וועלכעס מען האט נאכנישט באזוכט פון פריער. און גאר אפט איז דאס טאקע א מעלה, ווייל ר' פנחס וועט אלעמאל אויסקלייבן די ערטער אין וועלכע די תלמידים האבן אממערסטנס הנאה געהאט דעם פארגאנגענעם מאל, אויף צו גיין דארט נאכאמאל, כאטש נישט צו אפט.

אבער פארט איז פארהאן א מעלה אין התחדשות. צומאל איז גוט אז מען זאל יא האבן א חידוש, א נייעם מקום, עפעס אן ארט וואו מען איז נאכנישט געווען דארט, וואו די ישיבה האט נאכנישט באזוכט דארט אינעם עבר, און דאס אליינס, דער "סורפרייז" דערפון, איז שוין גענוג אויף צו הייבן די מוט און מאראל פון די באליבטע תלמידים.

און אט אזא טאג איז זיך לעצטענס פארלאפן אין ישיבת תורה וחסד. ווען ר' פנחס האט אנטדעקט א נייעם פארק, עפעס וואס איז געלעגן, ווי מען זאגט, פארשטעקט אינעם עפענטליכקייט. א הערליכע, באשיידענע פארק, אויפן וואסער ביים האדסאן ריווער, ממש צופוסנס פון דעם דזשארדזש וואשינגטאן בריק.

די רעדע דאס מאל איז פון דעם הערליכן, אבער אומבאקאנטן ראָס דאָק פיקניק פארק. דער פארק געפונט זיך אין ענגלוואוד ניו דזשורזי, ביים בארטן פון דעם פאנאראמישן האדסאן טייך וועלכע לויפט דורך דעם גאנצן דרום טייל פון ניו יארק, און גיסט זיך אריין

תלמידים פון המספיק אוו ארענדזש חתמ'נען אונטער "שטרי קבלה" נישט צו רעדן ביים דאווענען



חברתא קדישתא - איינער פון די תלמידים ביים אונטערשרייבן דעם קבלה טובה



דער מגיד שיעור רעדט צו די בחורים מיט גרויס התעוררות איבער דעם געוואלדיגן ענין פון נעמען א קבלה טובה אין דעם הינזיכט פון נישט רעדן בשעת'ן דאווענען



מען צייגט אן די מעגליכע קבלות טובות וואס מען קען זיך אונטערנעמען

ספק אז די אלע הייליגע קבלות פון אידישע קינדער האבן זיכער מעורר געווען רחמי שמים און מ'האט געפועלט ישועות ורפואות פאר כלל ישראל.

אט דער אלועלטליכע התעוררות פון אידישע קינדער אין דעם הייליגן ענין האט אויך דערגרייכט צו די לעכטיגע תלמידים פון המספיק, און איין טאג האבן די געטרייע די.

עס פ'י.ס געברענגט צום צענטער א פעקל קבלות און האבן גערעדט צו די תלמידים און זיי ערקלערט אויף זייער שפראך וואס דאס הייסט און די גרויסקייט פון נישט רעדן ביים דאווענען, די תלמידים האבן אנגענומען די ווערטער מיט א געוואלדיגן ערנסטקייט און אויסגעדרוקט זייער עקסטאז און גרייטקייט אויך אונטערצונעמען א הייליגע קבלה אין דעם ענין.

עס האט דערווארעמט דאס הארץ צו זעהן וויאזוי די טייערע תלמידים האבן זיך געזעצט צו די טישן, און פאר יעדן איינעם איז אויסגעטיילט געווארן א שטר קבלה וואס זיי האבן אויסגעפילט, און אזוי אויך אויסגעשריבן די קוויטלעך, און מזכיר געווען זייערע בקשות, עס איז געווען גאר רירנד מיטצוהאלטן אז אפילו זיי, מיט זייער באגרעניצטן פארשטאנד פארשטייען אבער זייער זייער גוט וואס דאס הייסט א דאווענען און וויאזוי א איד דארף צוגיין צום דאווענען מיט אן ערנסטקייט און דערהויבנקייט און חלילה נישט אויסרעדן אינמיטן דאווענען.

עס איז נישט קיין ספק אז די לויטערע הייליגע תמימות'דיגע קבלות וואס זענען ארויסגעקומען פון די אידעלע הערצער פון די בחורים איז ארויף דירעקט צום כסא הכבוד, און האט זיכער געשפאלטן הימלען און געברענגט אוצרות פון השפעות טובות פאר זיי, זייערע משפחות און פאר גאנץ כלל ישראל. ★

דעם ענין און אפילו פארפאסט א ספעציעלע "מי שברך" פאר די אלע וואס זענען נזהר נישט צו רעדן אינמיטן דאווענען, און זיי זענען מעורר אידן אונטערצושרייבן שטרי קבלה, באגלייט מיט א קוויטל להיזכר בדבר ישועה ברחמים, און די צעטלעך ווערן ארויפגעפירט צום ציון ביזומא דהילולא קדישא.

יעדעס יאר צום יומא דהילולא קדישא פונ'ם הייליגן תוספות יום טוב פארן ארויס א קבוצה אידן פון איבער די וועלט קיין קראקא, פוילן וואו עס ליגט דער הייליגער צדיק, און מ'ברענגט אהין אלע שטרי קבלה וואס אידן בכל מקומות מושבותיהם האבן אויסגעפילט, באגלייט מיט זייערע קוויטלעך, און דעריי איז מען מתפלל על הכלל והפרט אז אלע אידן מקבלי הקבלות זאלן זוכה זיין צו אלע ישועות און אלע רפואות.

פאריאר, בשנת תשפ"ג זענען זיי אפילו ארויף א שטאפל ווען אלע אידן וואס האבן אונטערגעשריבן קבלות אז מ'וועט נישט רעדן ביים דאווענען אדער סיי וועלכע קבלה בקדושת התפילה פאר א געוויסע צייט אפשניט, (אפילו אויף איין טאג!) קען אריינגיין אין א גורל צו געווינען א טיקעט מיטצופארן מיט א גרויסארטיגע נסיעה קיין קראקא אין פוילן, צום ציון פון דעם הייליגן תוספות יום טוב לכבוד די יארצייט ו' אלול. דורכאויס די זוממער חדשים האט זיך כלל ישראל איבער די וועלט ממש געטרייסלט מיט דעם מאסיוון קאמפיין, הונדערטער און טויזנטער אידן, יונגעלייט, בחורים און קינדער פון אלע שיכטן און קרייזן און איבער די גארער וועלט האבן זיך אנגעשלאסן אין דעם רעוואלוציע און אונטערגעשריבן קבלות טובות, וואס ס'איז נישט קיין שום

צו הייבן בקדושת התפילה, און אכטונג געבן נישט אויסצורעדן אינמיטן דאווענען, דאס איז שוין עפעס גאר הייליג און ספעציעל. דער געוואלדיגער אינציאטיוו איז צו פארדאנקען דער הייליגער ארגאניזאציע "קרן תוספות יום טוב" וועלכע האבן אין די לעצטערע יארן געברענגט א געוואלדיגע מהפכה אין דעם ענין, און דורך פארשידענע פעולות און אקטיוויטעטן טוען זיי מעורר זיין כלל ישראל איבער דעם הארבן ענין פון רעדן אינמיטן דאווענען, וואס ווי עס שטייט אין ספרים איז דאס חלילה מעכב אלע תפילות וואס ווערן געדאווענט אין דעם שול פון ארויפצוגיין אויבן אין הימל און נתקבל ווערן לרחמים ולרצון, און מ'מוטיגט אידישע קינדער זיך מחזק צו זיין און אכטונג געבן אויף דעם ענין וואס דאס איז דער שטערקסטער און גרעסטער סגולה אז די תפילות זאלן נתקבל ביים בורא כל עולמים. זייערע פעולות ווערן געטוהן אויף פארשידענע פראנטן, ווי צום ביישפיל דעם וועכנטליכן גליון "נקדישך" וואס זיי געבן ארויס מיט מאמרים און ערציילונגען איבער דעם ענין פון נישט רעדן ביים דאווענען, און פערזענליכע עדות פון אידן וואס האבן זיך אונטערגענומען אזא קבלה און געזעהן אפענע ישועות און רפואות, און נאך פארשידענע פעולות און עס קען רואיג געזאגט ווערן אז זיי האבן שוין אויפגעטוהן גדולות ונצורות אין דעם הינזיכט, אשרי להם ואשרי חלקם.

אזוי אויך פירט "קרן תוספות יום טוב" א גרויסן קאמפיין יעדעס יאר אין די זוממער חדשים לקראת דעם יומא דהילולא פון דעם הייליגן תוספות יום טוב זי"ע אום ו' אלול, וואס ווי באקאנט האט דער תוספות יום טוב בחיים חיותו גאר אסאך עוסק געווען אין

גאר א רירנדער און התרגשות'דיגע סצענע איז געווען מיטצוהאלטן ווי די טייערע און לעכטיגע מיטגלידער פון דעם המספיק דעי העב צענטער אין קרית יואל צייגן ארויס זייער יראת שמים, ערליכקייט און ערנסטקייט צו די ענין פון "תפילה" ווען זיי האבן אונטערגעשריבן ספעציעלע "שטרי קבלה" זיך אונטערגענומען אכטונג צו געבן נישט אויסצורעדן מיט קיין דברי חול בשעת'ן דאווענען, וואס ווי באקאנט פון חז"ל איז דאס דער שליסל וואס ברענגט אלע ברכות און ישועות אויף דער וועלט.

דאס בילד וואו די צענדליגע טייערע בחורים זיצן און נעמען זיך אונטער אזא הייליגע ענין, האט ווידעראמאל ארויסגעוויזן מיט די שענסטע קאלירן דאס תמימות און ערנסטקייט פון אט די טייערע בחורים צו יעדן דבר שבקדושה, ובפרט צו דעם ענין פון דאווענען. מ'זעט דאס כסדר ווען די טייערע בחורים לעך קומען אין שול אריין, און יעדער איינער לפי דרגא דיליה שטעלט זיך אוועק מיט אן ערנסטקייט און מ'דאווענט צום הייליגן באשעפער, וואס ביים אייבערשטן איז דאך דער עיקר דאס הארץ - רחמנא ליבא בעי, און וואס קען דען זיין שענער און בעסער ווי תפילות וואס קומען ארויס פון אזעלכע הייליגע און ריינע הערצער.

אבער דאס אז די טייערע בחורים דאווענען רעגלמעסיג איז שוין נישט קיין חידוש, אין פילצאלאליגע בתי מדרשים און שטיבלעך אין דעם גרויסן שטאט קרית יואל איז מען שוין געוואוינט אז די לעכטיגע בחורים לעך פון המספיק קומען אריין און זיי דאווענען, יעדער איינער לויט זיין שטאנד און פארשטאנד, אבער דאס אז די בחורים זאלן זיך אונטערגעמען א קבלה זיך

7"01



Guest Rooms



24 Hour Tea Room



Ballroom



Bais Hamedrish



Indoor Heated Pool



Beautiful Park

Where Comfort & Convenience Meet

EXCLUSIVITY | PRIVACY | SERENITY | HOMEY

THE ULTIMATE DESTINATION FOR YOUR RETREAT OR VACATION

→ PREMISES AVAILABLE ALL WEEK FOR DAY TRIPS, OVERNIGHT TRIPS, SIMCHAS, SPECIAL EVENTS ←

67 Deluxe Bedrooms | Welcoming, Comfortable Lobbies | Gorgeous Garden Patio | State-of-the-Art Mikva
Indoor Pool, Sauna, Workout Gym | Brand New Fully Accessible Park | Fully Stocked Beis Hamedrish

Spacious Ballrooms | 24 Hour Tea Room | Courteous Hotel Staff | Housekeeping and Amenities
Conference Room / Meeting Space | Acres and Acres of The Great Outdoors



Hamaspik Resort



845-409-2000



283 Rock Hill Drive
Rock Hill, New York 12775

ליינער'סגאזעט

8138

אינפארמאציע וועגן 'קעראטאוקאנוס' (Keratoconus) אויגן-פראבלעם

איך זוך וויכטיג מענטשן וואס האבן ערפארונג מיט 'קעראטאוקאנוס' (Keratoconus) — א צושטאנד אין וועלכן דער 'קארניע' (Cornea), דער 'גלאזערנער' צודעק פונעם אויג, איז נישט

100% קיילעכיג. אלס תוצאה קלאפן ליכט-שטראלן נישט געהעריג אפ פונעם אויג, און דאס פירט צו זעהן פארנעפלט (Blurry) און דער מענטש איז בכלל סענסיטיוו צו ליכטיגקייט. ס'איז דא א געוויסער פראצעדור מיט'ן נאמען 'קראסלינקינג' (Crosslinking) וואס איז געווידמעט אפצוהאלטן דעם מצב פון ערגער ווערן. דאס האב איך שוין געלאזט אויף זיך דורכפירן. אזוי אויך נוצן איך שוין עטליכע יאר 'סקלירעל אר-דזשי-פי לענזעס' (Scleral RGP Lenses). דאס העלפט ב"ה זייער פאר דער ראי'ה, אבער איז נישט אלעמאל באקוועם. דאס אויג ווערט דערפון זייער סענסיטיוו, צומאל אויף אזוי ווייט אז מ'קען בכלל נישט אנטאן די לענזעס. דאס איז שוין אויסער דעם וואס די לענזעס שטערן זייער שטארק אנטוויקלונג מיט'ן

טאג טעגליכן לעבן. וויל איך פרעגן צי עמיצער ווייסט פון א דאקטאר וואס קען זיך באמת אויס מיט די סארט לענזעס (וואס איז אינגאנצן אן אנדערער פעלד פון די אלגעמיינע לענזעס, און אפילו א גוטער דאקטאר איז געווענליך נישט אויסגעקאכט מיט די 'סקלירעל אר-דזשי-פי לענזעס'). איך זוך אויך אינפארמאציע איבער א לעזער-פראצעדור (Laser Procedure) מיט'ן נאמען 'טאפאגראפיק לעזער' (Topographic Laser), וואס קען פארבעסערן די זעה-קראפט אין גענוג א גרויסער מאס, אז דער מענטש זאל מער נישט זיין אנגעוויזן אין לענזעס. אגב, היות עס איז דא א מאנגל אין ידיעות ביים היימישן ציבור איבער דעם נושא פון 'קעראטאוקאנוס' (Keratoconus), וואלט

ווארט פון רעדאקציע:

אויף שבט זאגן די ספרים 'הק' אז עס איז די ראשי תיבות פון 'שימרים, בירכום, טיהרם. דער אויבערשטער זאל אפהיטן אלע אידן, זיי בענטשן און האלטן ריין. דאס איז גאר גילטיג אין די יעצטיגע ווינטער טעג, ווען מען ספראוועט זיך מיט קעלט, שניי און שטורעמעס און יעדער דארף א שמירה עליונה מען זאל בלייבן געזונט און חלילה נישט געשעדיגט ווערן.

רעדנדיג פון געזונט, איז כדאי צו דערמאנען איבער דעם "פראגע פון חודש" וואס מיר שטעלן דא צו, מיט פארשידענע געזונט אינפארמאציע. אז ווען מען ענטפערט אויף דעם פראגע, איז וויכטיג צו זיין ספעציפיש און מודיע זיין אויף וועלכע פראגע מען ענטפערט. ווייל אפטמאל וועלן מענטשן סתם אזוי ענטפערן מיט א יא אדער א ניין, און מיר ווייסן נישט אויף וועלכע פראגע איר ענטפערט, אויף דעם לעצטן חודש אדער אויף דריי חדשים צוריק.

אלזא, ביטע מודיע זיין אויף וועלכע פראגע אייער ענטפער גייט ארויף.

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

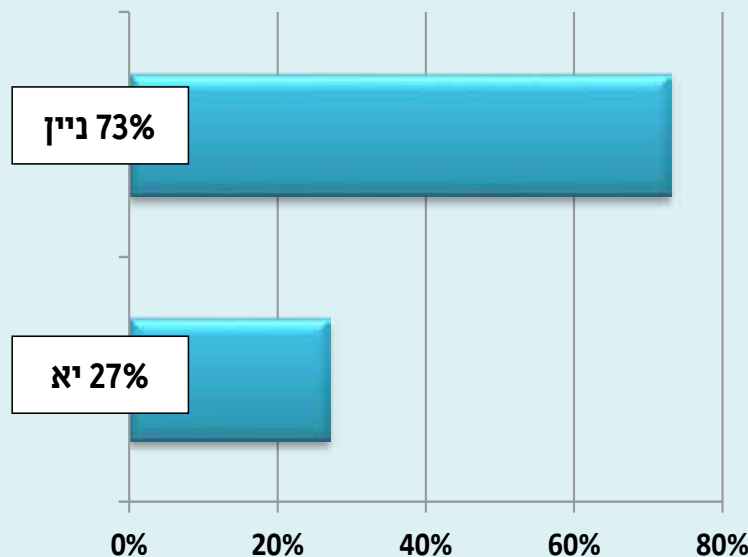
★ פאר טישונגען אין די "מעילינג ליסטע", אדווערטייזמענטס, אנפראגעס, קאמענטארן פראגעס און ענטפערס פארן "ליינערס גאזעט" אדער צו ענטפערן אויפ'ן המספיק אנקעטע: רופט: 845-655-0625 אדער דורכ'ן פאקס: 845-655-5625 בליץ-פאסט: gazette@nyshainc.org

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

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

מספיק אנקעטע: וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש: האט איר שוין אמאל געהאט אנעמיע (anemia)?



אנימיע (anemia) - אנימיע איז א צושטאנד ווען די קערפער פארמאגט נישט אין זיך גענוג געזונטע רויטע בלוט צעלן אָדער "העמאגלאבין" (Hemoglobin) אַרומצופירן אַקסידזשין אַרום דעם קערפער. העמאגלאבין איז אַ פראטעין וואָס מען טרעפט אין רויטע בלוט צעלן וואָס טראָגט אַקסידזשין פון די לונגען צו אַלע אַנדערע איברים אַרום דעם קערפער. אויב לייט מען פון אנימיע קען דאָס פאַראורזאַכן מידעקייט, שוואַכקייט און קורצע אָטעמען.

עס זענען פאַרהאַן עטליכע סאַרטן אנימיע, וואָס יעדע קומט פון אַן אַנדערן סיבה. מען קען לייזן דערפון אויפ'ן קורצן טערמין אָדער פאַר אַ לענגערע צייט, און עס קען זיין מילד אָדער היבש ערנסט. אנימיע קען זיין אַ וואַרענונגס צייכן אויף אַנדערע ערנסטע קרענק.

מען קען באַהאַנדלען אנימיע דורך נעמען סופלעמענטן אָדער דורך אַ מעדיצינישע פראַצעדור. אויב עסט מען אַ געזונטע דיעטע קען מען פאַרמיידן געוויסע סאַרטן פון אנימיע. די סימפטאָמען פון אנימיע ווענדן זיך אין די סיבה פון וואָס עס קומט און ווי שלעכט עס איז. עס קען זיין אַזוי מילד אַז פון אָנפאַנג וועט מען גאַרנישט שפירן. אָבער געווענליך קומען אן די סימפטאָמען און ווערן אלס ערגער, ווי ערגער די אנימיע ווערט. די געווענליכע סימפטאָמען פון אנימיע זענען מידעקייט, שוואַכקייט, שווערע אָטעמען, בלאַסע אָדער געלע הויט פאַרב, אומגעווענליכע האַרץ קלאַפעניש, יסורים ביים בריסטקאסטן, קאַלטע הענט און פוס און קאָפּווייטאג.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "האט איר שוין אמאל געהאט אנימיע (anemia)?" האבן 73% געענטפערט: "ניין"; 27% געענטפערט: "יא."

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "ווי אָפּט שפירט איר יסורים אינעם רוקן"????? אָפּט - מאכט זיך אמאל - קיינמאל ב"ה

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

קערלעך פון די האַלטערס לייגט מען אויס צו טרוקענען, און עס איז העכסט וויכטיג עס צו האַלטן ביי די ריכטיגע פייכטקייט, ווייל אויב עס איז עס צו נאָס וועט עס שנעל פארדארבן ווערן.

אינעם יאָר 2020 איז פאַרקויפט געוואָרן אַרום די וועלט זיבן מיליאָן מעטריק טאָן פון סעסעמי סידס, וואָס די מערסטע דערפון איז געקומען פון סודאַן, בורמאַ און טאַנזאַניע.

עס זענען דאָ מענטשן וואָס זענען גאָר שטאַרק אַלערגיש צו סעסעמי, און די מוזן זיך גאָר שטאַרק אַכטונג געבן נישט אַריינצונעמען אין מויל אָ מאַכל וואָס פאַרמאָגט סעסעמי דערין. מען שאַצט אַז אין אַמעריקע זענען פאַראַן בערך 1.5 מיליאָן מענטשן וואָס זענען אַלערגיש צו סעסעמי.

ווען מען קויפט סעסעמי סידס איז וויכטיג עס צו באַקוקן פאַר פרישקייט. אַזוי אויך איז וויכטיג עס צו האַלטן אַוועק פון דירעקטע זון-שטראַלן. צו פאַרלענגערן איר לעבן, איז די בעסטע עס צו האַלטן אינעם פרידזשידער, וואו עס קען זיך האַלטן פריש ביז אַ האַלבע יאָר. ★

צו דעם). די קערנדלעך זענען גאָר פיצל, בלויז אַ צענטל פון אַ אינטש לאַנג און גאָר פלאַך. רוב סעסעמי סידס זענען ווייס, אָבער עס איז אויך צו באַקומען אין קאָלירן פון רויט, ברוין און שוואַרץ.

טראָץ איר קליינעם מאָס, פאַרמאָגט די סעסעמי סיד גאָר אַסאַך נערונג אין זיך. איין לעפל פאַרמאָגט אין זיך עטוואָס מער פון פופציג קאלאָריעס, און צוגאָב איז עס גאָר אַ גוטע מקור פון פייבער, וואָס איז גאָר וויכטיג פאַר מאָגן. די קערנדלעך פאַרמאָגן אין זיך אויך אַסאַך פראַטיין, מאַגאַניס און קאלציום וואָס איז זייער וויכטיג פאַרן געזונט פון די ביינער. אין אַמעריקע איז על פי רוב דו צו באַקומען די סעסעמי סידס אָן דעם דרויסנדיגן שאַלאַכץ, וויבאַלד עס געט צי עטוואָס ביטערקייט צום טעם, אָבער אין אויסלאַנד איז עס דו צו באַקומען אין ביידע סאַרטן.

אַמאָליגע צייטן פלעגט זיין זייער שווער צו זאַמלען די קליינע קערלעך אָן דעם וואָס עס זאָל נישט שמוציג ווערן, אָבער מיט די היינטיגע טעכנאָלאָגיע איז עס פיל גרינגער. נאָכדעם וואָס מען נעמט אַרויס די

סעסעמי סידס (שומשום) - די קליינטשיגע קערנדלעך פונעם

”סעסעמי” ווערט געזען אָנגעגאָסן אויף די שבת’דיגע חלות אָדער בילקעלעך צו אויף כינעזערע סעסעמי טשיקען, אָדער אין ארץ ישראל אויף כמעט יעדע עסבאָרע מאַכל. די באַקאַנטע מאַכל ”טחינה” וואָס איז אַריינגעברענגט געוואָרן פון ארץ ישראל און איז היינט שוין זייער פאַרשפרייט אין אַמעריקע, ווערט געמאַכט פון צומאָלענע סעסעמי סידס. די קליינטשיגע קערנדלעך קען צומאָלן און מאַכן דערפון אַ פעיסט, מען קען אויסקוועטשן דערפון אויל און עס לייגט צו אַ געשמאַקע טעם און גאָר אַסאַך סאַרט עסנוואָרג.

מענטשן באַנוצן זיך שוין מיטן סעסעמי סיד פאַר טויזנטער יאָרן, און ווערט שוין דערמאַנט אין משניות.

די סעסעמי סיד וואָקסט אויף אַ געוויקס מיטן נאָמען ”סעסאָמום אינדיקום” און די קערנדלעך איז די איינציגסטע טייל פונעם געוויקס וואָס מען קען עסן. עס וואָקסט אין אַ ”פאַד” (סוויט פיעס PEAS וואָקסט אַביסל ענליך



איך געוואלט צונויפשטעלן א דאטא-באזע (Data Base) איבער דעם ענין. אויב זענט איר גרייט בייצושטייערן ידיעות און אינפארמאציע לטובת הציבור, ביטע שטעלט זיך מיט מיר אין פארבינדונג. דאס זעלבע, אויב זוכט איר מער אינפארמאציע, קענט איר מיר רופן אויף: 845-248-3097. אלע פרטים ווערן געהאלטן אין דער שטרענגסטער געהיימניס. תזכו למצוות.

(-)

8139 'סעסעמי סידס' ווירקט קעגן ווערים

מיר האבן זיך זייער געמוטשעט מיט ווערים ביי א קינד. אין אונזער פאל האבן מיר בעז'ה צום סוף מצליח געווען דורכ'ן געבן דעם קינד 'סעסעמי סידס' (Sesame Seeds) איינס אדער צוויי מאל א טאג. מיר האבן עס אריינגעלייגט אין סיריעל, ווי 'פאָפד מילעט' (Puffed Millet), אדער קען מען אנשמירן א רייס קעיק (Rice Cake) מיט האניג און עס באשפרענקלעך מיט א שפע פון 'סעסעמי סידס'.

דער מיטל האט ב"ה געווירקט און די ווערים זענען אוועקגעגאנגען.

(-)

8140 געלע ציין צוליב קלאפ אלס קינד

מיין קינד האט ציינער וואס זענען לכתחילה ארויסגעוואקסן מיט א געל-פארשימלטן קאליר. די מעשה איז געווען, אז ביי די 9 חודשים איז דאס קינד אראפגעפאלן פון בעט און זיך אריינגעקלאפט דאס מויל אינעם אייזן ביי דער זייט פונעם בעט. די צוויי פאדערשטע ציין זענען פון דעם קלאפ ארויסגעפאלן מיט די ווארצלען אינאיינעם, און ווען די ציינער זענען צוריקגעוואקסן זענען זיי ארויסגעקומען מיט דעם געלן קאליר.

נאכ'ן דורכגיין די געשיכטע מיט'ן דענטיסט, האט יענער געזאגט אז דער אומגעווענליכער קאליר איז א רעזולטאט פון דער טראומא פון יענעם קלאפ, און ווי ער טענה'ט איז נישטא וואס צו טאן דערוועגן. איך וויל פרעגן פונעם חשוב'ן ציבור, צי עמיצער איז באקאנט מיט אזא פאל און ווייסט וואס ס'איז יא שייך צו טאן דערוועגן. (*)

8141 ווירקזאמע עצות פטור צו ווערן פון לייז

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7625, וואס זוכט אן עצה וויאזוי צו פארמיידן לייז פון קינדער, וואס האלטן אין איין צוריקקומען. איך פלעג לייגן שמן זית און עס לאזן שטיין

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

בס"ד

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.

**New location:
Monroe, NY**

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

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

פאר א פאר שעה. דערנאך האב איך אויסגעקעמט די האר מיט א 'ניסקא' קעמל (Niska Comb), און אלע לייז זענען דורך דעם אראפגעקומען. א גרינגערער מיטל איז צו קויפן אין פארמאסי די 'לייז פרי ספרעי' (Lice Free Spray). אויב מען פאלגט נאך די אנווייזונגען וועלן אלע לייז אויסשטארבן. דער גערוך דערפון בלייבט פאר עטליכע וואכן, וואס העלפט אז די לייז זאלן נישט צוריקקומען.

נאך אן עצה צו האלטן האר ריין פון לייז איז אריינצולייגן וואסער אין א ספרעי פלעשל (Spray Bottle) מיט א פאר טראפן 'טי טרי אויל' (Tea Tree Oil). שפריצט אן די האר ביים אויסקעמען די האר אינדערפרי. די לייז האבן נישט ליב דעם שאַרפן גערוך, ווייסן דעמאלט אוועקשטיין פון די האר. איך ניץ דעם מיטל מיט גרויס הצלחה ב"ה.

דער עיקר דארף מען געדענקען צו מתפלל זיין. השי"ת האט א פינקטליכן חשובן און יעדער לייז האט זיין אדרעס. זייט מתפלל אז איר זאלט פטור ווערן און בעז'ה וועט איר זעהן די ישועה.

(*)

זייט 12 <<

ליינער'סגאזעט

און ביסלעכווייז אנהייבן רעדן פליסיג אן זיך אנשטאלפערן אין די ווערטער בעז"ה.

(-)

11 זייט»

8144

עצות פאר שווערן אטעם (Wheezing)

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7261, וואס זוכט אן עצה פאר א קינד וואס ליידט פון שווערן אטעמען (Wheezing).

איך האב ערשטהאנטיגע ערפארונג מיט דעם פראבלעם, וואס איך וויל מיטטיילן. די ערשטע זאך דארף מען זיכער מאכן, אז עס איז נישט דא אין הויז קיין לעכער און אויסרינונג (Leak) ווי עס קען אריינקומען וואסער אין שטוב ווען עס רעגנט. אויב יא, קען פייכטקייט אריינקומען פון דרויסן, פון וואס עס אנטוויקלט זיך דערנאך שימל (Mold). עס זענען דא ספעציעלע שימל-אונטערזוכונג פירמעס (Mold Control Company) וואס קענען דאס פעסטשטעלן. די צווייטע זאך, זאל מען ארויסנעמען אלטע טעפיקער (Carpet), וואס כאפן אריין אין זיך שטיב און שלעכטע באצילן (Germs), ביידע פון וועלכע זענען זייער נישט גוט פאר דעם אטעם.

איך האב אין צוגאב אויך געקויפט א נייעם שטיב-זויגער (Vacuum Cleaner) מיטן נאמען 'סערינא' (Serrena) וואס ארבעט מיט וואסער. דאס געצייג קומט אויך מיט אן אפציע פון רייניגן די לופט (Air Purifier). איך, און איך ווייס פון מערערע אנדערע מענטשן וואס האבן באוויזן אראפצוגיין פון אלע מעדיצינישע פארהיטונגס (Preventative) וויטאמינען נאכ'ן אנהייבן ניצן די מאשין.

(-)

8145

זוכט אינפארמאציע אויף אומגעווענליכן צונג-פראבלעם

כ'האב א קינד מיט אן אומגעווענליכן פראבלעם. האלב פון דער צונג איז ביים חלק וואס געפינט זיך טיף אינעווייניג אין מויל, זייער געשוואלן.

איך האב גענומען דאס קינד פאר אן אונטערזוכונג ביי אן אי-ען-טי (ENT) — א מומחה אין פראבלעמען מיט די אויערן, נאז, און האלז — וועלכער האט מיר אפגעשיקט צו א מויל כירורג (Oral Surgeon). יענער האט געלאזט דורכפירן אן עס-אר-איי (MRI), וואס האט אבער נישט געוויזן אז עפעס זאל נישט זיין אין ארדענונג.

דערווייל בין איך אויף קיין האר נישט קלוגער און כ'וואלט זייער געוואלט הערן פון מענטשן



און אויב טרעפט מען אן אויסרינונג זאל מען דאָס באַלד פאַררעכטן איידער די שימל האָט אַ שאַנס זיך צו פאַרשפּרייטן. אַזוי אויך זאל מען זיכער מאַכן אַז די באַדע צימער זאל פאַרמאָגן אַ גוטע ווענטילאַציע סיסטעם און נישט לאָזן פייכטקייט זיך אַנזאַמלען דאָרט.

עס ווערט רעקאָמענדירט אַז מען זאל אייביג האַלט די יומידעטי שטאַפל די נידריגסטע וואָס נאָר שייך, צווישן 30 און 50 פּראָצענט. אן עיר-קאָנדישאַן אָדער אַ יומידיפייער קען שטאַרק צונויף קומען אין האַלטן די לופט טרוקן. אויך ווערט רעקאָמענדירט אַז מען זאל נישט נוצן קיין טעפּיך (ראג) אינעם באַדע צימער און אינעם בעיסמענט וויבאַלד דאָס זאָפט איין אין זיך אַסאַך פייכטקייט און איז אַ פּלאַץ וואו שימל קען זיך גרינג פאַרשפּרייטן.

אויב האָט זיך שוין די שימל פאַרשפּרייט, איז די עצה אַרויסצורייסן די האַלץ אָדער שיעט-ראק און עס ערזעצן מיט פרישע, און זיכער מאַכן אַז די גאַנצע פּלאַץ ווערט גוט אויסגערייניגט. ווען עס מאַכט זיך אַ פּלאד, זאל מען זיכער מאַכן באַלד אויפצורייניגן און נישט לאָזן די וואָסער זיך איינזאַפן. שימל וואס זעהט זיך אן פונדוריסן קען מען אפּוואשן מיט זייפיגער וואסער אָדער בליעטש, דורך אויסמישן איין גאלאן וואָסער מיט אַכט אנסעס בליעטש. בשעת מען רייניגט די שימל מאַכט זיכער אַנצוטון הענטשקעס און זיכערהייט גלעזער. מאַכט זיכער קיינמאָל נישט אויסצומישן בליעטש מיט אַמאָניע, וויבאַלד דאָס קען פאַראורזאַכן אַ גאַר שעדליכע גאַז וואָס קען ח"ו זיין פאַטאַל.

צעקייט נישט דאס עסן. יעדער מאכל, אפילו א קליין שטיקל, וואס איז נישט קיין פליסיגקייט שלינגט ער אראפ גאנץ און שטיקט (Gagged) זיך ממש דערויף.

דאס קינד איז געבוירן געווארן מיט א 'טאָנגה טיי' (Tongue Tie), וואס מיר האבן שוין געלאזט עפענען. מיר האבן שוין פרובירט 'קרעניעל טעראפּי' (Cranial Therapy) — א מעטאד פון מאסאזשירן דעם קאפ אויף פארשידענע פונקטן וועלכע העלפן דעם אימיון סיסטעם — וואס האט אויך נישט געהאלפן. מיר גייען צו 'פּידינג

טיימל (mold) אין שטוב - שימל וואָס קען זיך מאַכן אין שטוב וואָקסט און פאַרשפּרייט זיך בעיקר אין האַלץ וואָס איז פייכט, געווענליך העכער דעם באַדע צימער. פאר רוב מענטשן וועט די שימל נישט שאַטן, אָבער פאר די וועלכע זענען אַלערגיש דערצו קען עס מאַכן פּראָבלעמען. די געווענטליכע סימפּטאָמען וועלן זיין ניסן, הוסן, פאַרשטאַפטע נאָז, קראַצן די הויט און ציפּעדיגע אויגן. עס איז זעלטן אַז עס זאל פאַראורזאַכן ערנסטע קרענק, אָבער אויב ליידט מען פון אַסטמאַ קען עס פאַרערגערן דעם צושטאַנד.

די שימל וואָס מאַכט זיך אין אַ הויז באַשטייט פון אַ פּאנגוס וואָס איז טונקל גרין אָדער שוואַרץ, און פאַרשפּרייט זיך אין מאַטעריאַל וואָס איז געמאַכט פון "סעליולאז" וואָס איז די הויפט באַשטאַנדטייל פון פּאַפּיר און האַלץ. די פּאנגוס מוז האָבן אַ וואַרימע טעמפּעראַטור און פייכטקייט אַז עס זאל זיך קענען פאַרשפּרייטן. געווענטליך וועט זיך עס גרינג פאַרשפּרייטן דאָרט וואו עס איז געווען אַ "ליעק" פון וואָסער אין אַ באַדע צימער אָדער אינעם קעלער. מענטשן מיט סענסיטיווקייט צו אַלערגיעס זענען די וועלכע ליידן די מערסטע פון שימל, ווי אויך די וועלכע האָבן אַפּגעשוואַכטע אימיון סיסטעם. פאר די וועלכע ליידן אויף לונגען פּראָבלעמען אַזוי ווי אַסטמאַ וועט עס מאַכן שווער דאָס אָטעמען.

די בעסטע וועג אָפּצוהאַלטן שימל פון זיך פאַרשפּרייטן איז דורך זיכער מאַכן אַז עס איז נישט פאַרהאַן קיין לעכערדיגע רערן צווישן די ווענט אָדער ביים דאָך,

ווייסן מער וואס דאס קען זיין און צי ס'איז דא עפעס וואס צו טאן דערוועגן.

(-)

8146

קינד צעקייט נישט דאס עסן

איך האב א קינד פון 14 חדשים וואס



ליינער'סגאזעט

טעראפי (Feeding Therapy), וואס העלפט אויסלערנען דאס קינד וויאזוי צו עסן, וואס האט אבער אויך נישט פארבעסערט דעם מצב. דאס קינד וויל עסן, אבער עפעס גייט נישט מיטן קייען.

אויב איר האט סיי וועלכע עצות אדער ערפארונג, ביטע שיקט אן ענטפער אדער פארבינדט זיך מיט אונז דורך דער רעדאקציע. ישר כח!

(-)

דער טאטע האט דאן גענומען דאס קינד צו עטליכע טעראפיסטן. דער גוטער שליח דורך וועמען די יסועה איז געקומען איז געווען א טעראפיסט מיטן נאמען דזשואל וואשאוסקי (Joel Waschofski), וועלכער איז א מומחה אויף אלערליי פראבלעמען וואס מאכן זיך און קומען פון די אויגן. דער טעראפיסט איז היינט אנגעשטעלט ביי או-די-עי (ODA).

(-)

8149

פארוואס 'סארנא מעטאד' קען העלפן קעגן רוקן-קראצענישן

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7679, וואס פרעגט וועגן כראנישע רוקן-קראצענישן וואס באפאלן אויפאמאל.

איך וואלט געזאגט אז דער 'סארנא מעטאד' וואלט געהאלפן פאר אזא פראבלעם. אזא סארט זאך קען זיך אנהייבן מיט אן אמת'ער סיבה וואס רייצט די קראצענישן, אבער דאס אונטערן-באוואוסטזיין כאפט זיך שנעל צו צו דעם פאקט וואס דער מח האט געטראפן עפעס מיט וואס זיך צו צעשטרייען און האלטן פארנומען. דערפאר בלייבט עס ווייטער קראצן אפילו נאך דעם וואס דער אריגינעלער גורם איז אוועקגעגאנגען. מען בלייבט ווייטער קראצן, ווייל מען ווערט צוגעוואוינט און אזוי דארף מען נישט אריינטראכטן אין די פסיכישע ווייטאגן וואס געפינען זיך באגראבן טיף אינעם מח.

(-)

8150

רעקאמענדירט נאטירליכע רפואה פאר יו-טי-איי (UTI)

פאר א 'ווינערי טרעקט' אינפעקציע (Urinary Tract Infection) איז דא א נאטירליכע רפואה וואס ווירקט בעסער ווי מעדיצין. דאס איז א 'קרעבערי סופלעמענט' (Cranberry Supplement), וואס מען קען נעמען טעגליך אלס פארהיטונגס-מיטל קעגן א יו-טי-איי (UTI), אדער נאך דעם וואס די סימפטאמען פון אזא אינפעקציע הייבן זיך אן באווייזן.

דער נאמען פון דעם פראדוקט איז 'עלאָראַ' (Ellura), וואס מען קען קויפן אנליין. אן אנדערע ברירה איז צו נעמען 'וואן פער דעי קרענבערי 650 מיליגראם' (Cranberry 650 mg) דאס ווערט פראדוצירט דורך דער 'טרונעטשור' (Trunature) פירמע און איז דא צו באקומען ביי 'קאסטקאו' (Costco) וואס פארקויפט עס פאר ביליגער. ביידע ברירות ווירקן וואונדערבאר.

מען קען זיך שטעלן אין קאנטאקט מיט מיר פאר מער אינפארמאציע.

(-)

8147

ווירקזאמע וויטאמינען קעגן 'העמאָרואָדס'

איך האב שטארק געליטן פון 'העמאָרואָדס' (Hemorrhoids) און דער מצב איז געווען אזוי שווער אז דער דאקטאר האט גע'עצה'ט אז כ'זאל מאכן א כירורגישן פראצעדור (Surgery).

א חבר'טע האט מיר גע'עצה'ט צו נעמען די פאלגנדע וויטאמינען, וואס האבן מיך ב"ה אינגאנצן אויסגעהיילט אן קיין שום פראצעדורן.

1. 100 מיליגראם פון 'רוטין' (Rutin) נעמט מען יעדע 6 שעה פינקטליך אויף דער מינוט, אפילו אינמיטן נאכט. איך האב אנגעשטעלט א וועקער-זייגער זיכער צו מאכן אז איך פארפאס נישט קיין איין דאזע.

2. א טעגליכע דאזע פון 400 איי-יו (IU 400) פון וויטאמין אי (Vitamin E).

עס זענען שוין אריבער א גוטע פאר יאר זינט דעמאלט און ב"ה איך לייד מער נישט דערפון.

הש"ת זאל שיקן א רפואה שלימה פאר אלע וואס נויטיגן זיך דערין.

(-)

8148

ווען עברי-פראבלעמען קומען פון טראומא

כ'וועל רעאגירן צו בריוו #7618, וועגן עברי פראבלעמען ביי א קינד וואס האבן זיך אנטוויקלט אלס רעזולטאט פון א טראומאטישער איבערלעבעניש.

מיט יארן צוריק בין איך געווען א מלמד און געהאט אין מיין קלאס א קינד וואס האט זייער שווער אויפגעכאפט די עברי. נאך פארשידענע אונטערזוכענישן האט זיך ארויסגעשטעלט אז די סיבה איז טאקע געווען א געוויסע טראומא, פון א שווערער איבערלעבעניש וואס דאס קינד האט צוגעזעהן מיט דריי יאר פריער.

8151

נאטירליכע עצה פאר 'הערניע' (Hernia)

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7622, וואס זוכט אן אלטערנאטיוו מיטל אויסצוהיילן א 'הייעיטול הערניע' (Hiatal Hernia) — אז דער אויבערשטער חלק פונעם בויך אינעווייניג פונעם קערפער שטופט זיך דורך דעם מוסקל וואס צעטיילט דעם בויך פונעם ברוסטקאסטן.

איך ווייס נישט וועגן וועלכן יארגאנג דער בריוו רעדט. אבער איינס פון מיינע קינדער איז געבוירן געווארן מיט א הערניע ביים 'נעיוועל' (Navel) פונעם בויך. א קראנקען-שוועסטער (Nurse) אינעם אפיס פון דר. ווערצבערגער (Dr. Wertzberger) אין קרית יואל האט מיך אנגעוויזן צו נעמען א 'פעני' (Penny), עס אריינשטעלן אין זיף וואסער כדי אראפצונעמען אלע באקטעריען און דערנאך אריינדרוקן די הערניע מיטן פעני און דאן עס צוקלעבן מיט א באנדאז (Band Aid).

איך האב אויסגעפאלגט די אנווייזונגען און אראפגענומען דעם באנדאז נאר ביים באדן דאס קינד. עס איז אויף דעם אופן אליין צוריק אריין אין פלאץ און מען האט ב"ה נישט געדארפט קיין אפעראציע.

(-)

8152

פראדוקט און סגולה וואס האבן געווירקט קעגן לייז

איך האב א פאר קליינע מיידלעך וואס האבן זייער געליטן פון לייז. איך האב זיך אסאך געמוטשעט דערמיט און נישט געקענט פטור ווערן.

ארום יענע צייט האב איך געהאט א 3 אהאלב יעריג מיידל, וואס האט געהאט זייער שיינע, לאנגע האר. מיר האבן מחליט געווען זיך אונטערצונעמען א חומרא אין צניעות און פארקורצן די האר. דערביי האבן מיר אויך זיכער געמאכט אז אלע מיידלעך טראגן זייער האר אויף א העכסט צניעות'דיגן אופן.

ממש אין דער זעלבער צייט וואס מיר האבן אנגעהויבן מיט די צניעות זאכן, האבן מיר ב"ה געטראפן א פראדוקט מיטן נאמען 'לייס-פרי ספרעי' (Lice Free Spray). דאס איז א נאטירליכער, האמאפאטישער (Homeopathic) ספרעי וואס איז זייער פשוט און גרינג צו ניצן. מען שפריצט עס אן אויף טרוקענעם האר און מען לאזט דאן די ספרעי-פליסיגקייט אפטרוקענען.

ב"ה אז אלע לייז און 'ניטס' (Nits) זענען פארשווינדן. דאס איז געווען מיט מער ווי א האלב יאר צוריק, און זינט דעמאלט האב איך נאכנישט געזען קיין לייז פאר די אויגן. איך גלייב אז די יסועה איז געקומען בזכות דער פארבעסערונג אין צניעות.

(-)

8153

זוכט עצה פאר 'ספיינעל סטונאָסוז' (Spinal Stenosis)

מיר זוכן אן עצה פאר א איד וואס איז דיאגנאזירט מיט 'ספיינעל סטונאָסוז' (Spinal Stenosis) — אז דאס ארט אינעווייניג פון דער שדרה איז צו קליין, וואס לייגט דרוק אויף דעם חוט השדרה.

די סימפטאמען פון דעם איד איז, אז די פיס ווערן אים טעמפ נאך א קורצער צייט פון גיין. עס גייט אזוי ווייט אז ער קען נישט ווייטער שפאנען, און מוז זיך אראפזעצן בארואיגן איידער'ן זיך אויפשטעלן און ווייטער גיין פאר נאך א פאר מינוט.

זייט 15 <



ליינער'סגאזעט

8158

ווייטאג אין אויג נאכ'ן אויפשטיין אינדערפרי

איך האב א פראבלעם וואס מאכט זיך איינמאל יעדע פאר חדשים, אז תיכף נאכ'ן אויפשטיין אינדערפרי פיל איך ווייטאג אין אן אויג. יענע אויג הייבט דאן אן טרערן, ווערט רויט, און דורכאויס די פאלגנדע פאר טעג זע איך דורך יענעם אויג זייער אומקלאר (Blurry). די זאך חזרט זיך יעדע עטליכע חדשים און מאכט זיך כמעט יעדעס מאל ביים זעלבן אויג. איך זוך צו פארשטיין וואס דאס איז, פון וואו עס קומט, און וואס מען קען טאן דערצו. אויב איר וויסט מער פרטים, ביטע שטעלט זיך אין

קאנטאקט מיט אונז דורך דער רעדאקציע.

(-)

8159

זוכט עצה פאר כראנישן איינגעוואקסן נאגל

איך זוך אן עצה פאר אן אינגראָו טאָנעל' (Ingrown Toenail) וואס האלט אין איין צוריקקומען. אויב איר קענט העלפן מיט עצות אדער אנווייזונגען, ביטע שרייבט דערוועגן צום 'גאזעט'.

(-)

8160

זוכט ערפארונג מיט ארויסשלעפן ערוואקסענע ציין

איך זוך מענטשן וואס האבן ערפארונג מיט'ן ארויסשלעפן ערוואקסענע ציין ביים 'וועסטשעסטער מעדיקעל סענטער' (Westchester Medical Center). ביטע שרייבט דערוועגן צום 'גאזעט'.

(-)

8161

זוכט זע-טעראפיסט (Vision Therapist)

איך זוך א גוטן זע-קראפט טעראפיסט (Vision Therapist) פאר אן ערוואקסענעם מענטש. אויב איר קענט עמיצן רעקאמענדירן, ביטע פארבינדט זיך מיט אונז דורך דער רעדאקציע.

(-)

8162

זוכט עצה פאר כראנישער הייזעריג

וואס קען מען טאן צו העלפן קעגן כראנישער הייזעריגקייט?

(-)

8163

קראכן די פינגער (Knuckles) איז א פראבלעם?

איך בין א יונגער בחור וואס האט אנטוויקלט א געוואוינהייט צו קראכן די פינגער (Knuckles). איך בין וויל פארשטיין פון וואו די געוואוינהייט נעמט זיך און פארוואס מענטשן טוען עס. כ'וואלט אירך געוואלט וויסן צי ס'איז א פראבלעם עס צו טאן.

ביטע שרייבט צום 'גאזעט' אויב איר וויסט די ענטפערס.

(-)

ליינער'סגאזעט



8164

זיין קען גורם זיין רוקן קראצענישן

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7679, וואס פרעגט וועגן כראנישע רוקן-קראצענישן וואס באפאלן אויפאמאל. כ'האב פון עמיצן געהערט אז אזעלכע קראצענישן אנטוויקלען זיך פונעם זיין וואס מען ניצט זיך ארומצואוואשן. זינט דעמאלט האב איך אנגעהויבן צו ניצן אויסשליסליך בלויז 'באדי סאָפּ' (Body Soap) וואס איז ספעציעל געווידמעט פאר מענטשן מיט סענסיטיווער הויט. זינט דעמאלט האבן די קראצענישן זיך ב"ה אפגעשטעלט.

(-)

8165

פשוט'ע עצה קעגן אריינגעוואקסענעם נאגל

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7678, וואס זוכט

אן עצה קעגן א כראנישן 'אינגראָו טאָנעל' (Ingrown Toenail) וואס האלט אין איין צוריקקומען.

א פראקטישע עצה וואס העלפט אפטמאל אין אזעלכע פאלן, איז אריינצושניידן א "V" אין מיטן פונעם נאגל. דאס דארף העלפן דעם נאגל צו וואקסן אין דער מיטן ווי עס קומט, אנשטאט ביי די עקן וואו עס קריכט אריין אינעם פלייש פון די פיס. מיט הצלחה!

(-)

8166

עצה צו פארמיידן 'אינגראָו טאָנעל' (Ingrown Toenail)

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7678, וואס זוכט אן עצה קעגן א כראנישן 'אינגראָו טאָנעל' (Ingrown Toenail) וואס האלט אין איין צוריקקומען.

איך האב אמאל געהערט אן עצה בשם א גוטן דאקטאר, וועלכער האט אנגעוויזן צו שניידן דעם נאגל גראד, און אכטונג געבן

נישט אריינצושניידן ביי די צוויי זייטן.

(-)

8167

רויע גרינצייג לאזט נישט דעם מאגן ברענען

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7636, וואס שמועסט אויס מאגן ברענעריי.

מאגן ברענעריי קען אוועקגיין דורכ'ן עסן ביים אנהייב פון א מאלצייט/סעודה רויע גרינצייג. די דאזיגע ירקות פארמאגן אין זיך די געפאדערטע 'ענזיימס' (Enzymes), וואס העלפן דעם קערפער בעסער פארדייען דאס עסן. איך וואלט פארגעשלאגן צו עסן איגערקעס (Cucumbers) אדער סעלערי (Celery).

די סגולה ווירקט אגב אויך שפעטער, אויב נאכ'ן ענדיגן עסן טרעפט מען זיך מיט א ברענענדן מאגן. בדוק ומנוסה. כ'האף אז די עצה וועט אייך העלפן.

(*)

8168

וואלמארט פארקויפט אנטוי-עצירות פראדוקט

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7676, וואס עצה'ט צו נעמען 'איניוליין' פוידער (Inulin Powder), וואס באשטייט פון ארגאנישן פייבער (Organic Fiber), אלס אן

עצה קעגן עצירות.

איך ניץ אויך דעם מיטל און קויף דעם פראדוקט ביי 'וואלמארט' (Walmart). עס ווערט פראדוצירט דורך זייער אייגענער 'איקוואעיט' (Equate) פירמע און הייסט 'פייבער פאודער' (Fiber Powder). עס האט דעם 'סטאר קעי' (Star K) הכשר. מיר האבן אנגעפרעגט ביי דער כשרות-אפטיילונג פון התאחדות הרבנים, וואס האט אונז געזאגט אז מיר קענען עס ניצן.

(-)

8169

ברעכן קען אמאל-אמאל זיין א סימפטאם פון עפעס ערנסט

איך וויל מיטטיילן אן עפיזאד, וואס איז חלילה נישט געמאכט קיינעם איבערצושרעקן, אבער איך טראכט פארט אז ס'איז כדאי צו דערציילן.

איך ווייס פון א קינד וואס האט כסדר געבראכן. ס'האט זיך געמאכט 2-3 מאל וועכנטליך דורכאויס א תקופה פון ארום 8 חדשים.

צווישן אנדערן, האבן די עלטערן געלאזט דורכפירן אן עס-אר-איי (MRI). די רעזולטאטן האבן געוויזן אז דאס קינד האט ל"ע א געוואוקס אין קאפ (Brain Tumor), וואס די דאקטוירים האבן ב"ה באזייטיגט אין אן אפעראציע.

איך דערצייל עס נישט צו ווארפן א פחד אויף מענטשן און קיינער זאל אוודאי קיינמאל נישט וויסן פון אזעלכע זאכן.

(-)

www.vfex.net

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

BUSINESS TRANSFERS.

PERSONAL TRANSFERS.

אברהם ווערטהיימער
P. 718.852.4358
E. ABE@VFEXGS.COM

ליינער'סגאזעט

פעסטצושטעלן, איז דאס די זאך וואס מאכט דעם חילוק צי דער מעדיצין איז כשר, צי נישט. דאס הייסט, פון טריפות רעדט מען לכאורה נישט, נאר פון חלב עכו"ם. איז במילא מסתבר צו זאגן, אז עמיצער וואס דארף נעמען דעם מעדיצין זאל נישט מקיל אדער מחמיר זיין אויף דער אייגענער האנט, נאר זיך דורכרעדן מיט א רב און באקומען א פסק לויט זיין מצב.

(-)

8155

לייז קומט צוריק נאר ווען ס'איז נישט פולשטענדיג אויסגערייניגט

איך וויל רעאגירן צו די אזויפיל בריוו, וואס באקלאגן זיך וועגן לייז ביי די קינדער פון וואס מ'קען נישט פטור ווערן און האלטן אין איין צוריקקומען.

איר זאלט וויסן א כלל: ווען לייז האלטן אין איין צוריקקומען, מיינט עס לכאורה אז זיי זענען לכתחילה נישט אינגאנצן אוועקגעגאנגען.

איך האב זיך אין דעם איבערצייגט מיט א טאכטער, ביי וועמען די לייז האבן געהאלטן אין איין צוריקקומען. צום סוף האט די שולע פארלאנגט אז כ'זאל אפפירן דאס מיידל צו א מומחה, וועלכע זאל געבן א צעטל אז זי איז גענצליך ריין פון לייז. פאר'ן אהינגיין, האב איך אויסגעקעמט איר האר מיט צוויי ספעציעלע קעמלען, איינס פאר לייז און איינס פאר 'ניטס' (Nits).

נאך דעם וואס ביידע זענען ארויסגעקומען זויבער און כ'בין געווען זיכער אז דאס מיידל איז ריין, זענען מיר געגאנגען צו יענער פרוי. יענע האט אפירגעקומען עפעס א ספעציעלן קעמל, וואס זי האט פריער באשמירט מיט 'פענטיען קאנדישאנער' (Pantene Conditioner), און יענער קעמל האט טאקע יא געפונען 3 פיצעלע לייז.

יענע ערפארונג האט מיך געגעבן צו פארשטיין ווי שווער ס'איז גענצליך אויסצורייניגן די האר. ווען לייז בלייבן דארט, פארשפרייטן זיי זיך נאכאמאל און נאכאמאל, און די איינציגע עצה איז זיכער צו מאכן אז אלע לייז קומען ארויס.

יענע פרוי האט מיר געזאגט אז דער ריכטיגער קעמל איז דא דער עיקר זאך. זי ניצט איינס מיט'ן

>> זייט 13

דער איד מוטשעט זיך מיט דעם פראבלעם שוין אפאר יאר. ער האט פרובירט אנצוגיין און זיך עצה געבן אן נעמען קיין דראסטישע מיטלען. נישט לאנג צוריק האט ער גענומען א 'קארטיסאן שאָט' (Cortisone Shot) — אן איינשפריץ וואס צילט צו פארלייכטערן יסורים אויף אזעלכע און ענליכע ערטער — און דערנאך נאך איינס, אבער עס האט נישט געהאלפן.

פון אנדערע האבן מיר געהערט וועגן א מעגליכקייט פון א כירורגישן פראצעדור (Surgery), וואס קען העלפן פאר דעם מצב. עס זענען אבער דא אזעלכע וואס טענה'ן, אז דער פראצעדור קומט מיט ריזיקע און ס'איז נישט כדאי איינצושטעלן.

אויב עמיצער ווייסט מער וועגן דעם מצב און וואס ס'איז יא שייך צו טאן דערוועגן, זאל ביטע שרייבן צום 'גאזעט'.

יישר כח.

(-)

8154

קלארקייט לגבי כשרות פון 'קלעריטין' (Claritin)

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7617, וועלכער איז דן וועגן דעם כשרות פון 'קלעריטין' (Claritin) לגבי חלב עכו"ם.

מיט א שטיק צייט צוריק האב איך עוסק געווען אין דעם און פרובירט מברר זיין אויב עס איז יא אדער נישט חלב עכו"ם. אויף דעם אופן האב זיך דערוואוסט אז דער עיקר פראבלעמאטישער באשטאנדטייל (Ingredient) וואס שפילט דא א ראלע, איז עפעס וואס רופט זיך 'לאקטאז' (Lactose) — א סובסטאנץ וואס געפינט זיך אין מילך — וואס איז חלב עכו"ם. די דאזיגע סובסטאנץ ווערט אנגערופן 'לאקטאז' (Lactose) אדער 'לאקטאז מונוהידראט' (Lactose Monohydrate). עס זענען פאראן געוויסע פון די מעדיציען וואס פארמאגן 'לאקטאז' (Lactose), אבער אנדערע האבן נישט.

אויף ווי ווייט ס'איז מיר געלונגען

זאכן אויסגעמישטע זאכן גיסט מען דאן אויפ'ן קאפ פונעם קינד און מ'לאזט עס אזוי פאר בערך 5 מינוט. דערנאך שווענקט מען עס אפ און מען וואשט דאן אפ די האר פונעם קינד מיט זייף.

חזר'ט איבער דעם פראצעדור אין לויף פון עטליכע טעג. געווענליך ווירקט עס און די לייז קומען מער נישט צוריק.

אויך זאל מען אוודאי זיכער מאכן אז עס איז נישטא אין חדר אדער סקול קינדער מיט לייז. אויב יא, וועלן זיי זיך האלטן אין איין אומקערן.

(-)

8157

עצות אראפצוקלאפן הויכע היץ

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7626, וואס זוכט א נאטירליכן מיטל מיט וועלכן אראפצוקלאפן הויכע היץ (Fever).

איך האב אמאל געהערט עטליכע עצות, וואס כ'האב פרובירט מיט גוטע רעזולטאטן.

איין פשוט'ע עצה איז, כסדר נאס מאכן דאס פנים, שטערן, הענט און פיס. נאך אן עצה, איז נאס צו מאכן א 'קאָטאָן' (Cotton) זאקן מיט אלקאהאל און אנטאן אויף די פיס (מען קען אויך ניצן וואסער, אבער איך מיין אז אלקאהאל ווירקט בעסער). די צוויי מיטלען העלפן אראפקלאפן די היץ.

נאך אזא מיטל איז גוט צו שניידן דינע רעפטלעך (Slices) פון רייע קארטאפאל און עס לייגן אויפ'ן שטערן ארומגעבינדן מיט 'טייטס' (Tights) אדער 'ני היי' (Knee High).

(-)

נאמען 'ניט פרי טערמינעטאר קאמב' (Nit Free Terminator Comb), וואס ווערט פראדוצירט דורך דער 'דזשינעסיז נעטשרעל פראדאקטס' (Genesis Natural Products). דער טעלעפאן נומער איז 1822-492-4818. ווי יענע פרוי האט אנגעוויזן, איז דער סארט קעמל מער ווירקזאם ווי די 'ניסקא' (Nisska) קעמל.

מען דארף ארבעטן מיט'ן קעמל פון אלע זייטן (Angles) און אזוי קעמען און קעמען ביז מען טרעפט ממש גארנישט. נאך 2 טעג קעמט מען אזוי ווידעראמאל אויס, און מיט א וואך שפעטער חזר'ט מען עס איבער אויפ'ן זעלבן אופן. ווי פארשטענדליך זאל מען פריער און שפעטער פון יעדן מאל וואס מ'קעמט גוט אפואשן דאס קעמל.

(-)

8156

ווירקזאמער מיטל פטור צו ווערן פון לייז

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7625, וואס זוכט אן עצה פטור צו ווערן פון לייז.

פאלגנד איז א ווירקזאמער מיטל וואס העלפט זייער גוט קעגן לייז. נעמט 1 גרויסן לעפל שמן זית, 1 גרויסן לעפל 'דישוואשינג' (Dishwashing) זייף, און 1 גרויסן לעפל באק-סאדא (Baking Soda). די דריי באשטאנדטיילן מישט מען אויס אין א זופ טעלער און דאס לייגט מען אריין אין וואנע מיט'ן קינד.

ווען דאס קינד איז שוין אין וואנע, גלייך פאר'ן ניצן, לייגט מען צו א דריי-פערטל גלאז עסיג (Vinegar). דאס געמוזעכטס מיט די פיר

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

- NYSHA 845-655-5678
- Hamaspik Theragen Upstate - 845-503-0444 Downstate - 718-266-9742
- Tri-County Care 844-504-8400
- Sipuk Clinic 718-400-9988
- Hamaspik Of Orange County 845-774-8400
- Hamaspik Of Rockland County 845-356-8400
- Hamaspik Of Kings County 718-387-8400
- Hamaspik Medicare Plans 833-HAMASPIK / 833-426-2774
- Hamaspik School 718-408-5444
- Hamaspik Home Care 855-HAMASPIK / 855-426-2774
- Hamaspik Choice 855-552-4642
- Comfort Health Kings - 718-408-5400 Rockland - 845-503-0400 Orange - 845-774-0200



מענטל העלט

אינפארמאציע איבער מענטל העלט דיאגנאזן און זייערע סימפטאמען

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

ענקזייעטי דיסארדערס

3. כסדר'דיגע זארג איבער דורכגיין עפעס וואס וועט זיי אפטיילן פון זייערע נאנטע, ווי ווערן פארלוירן, ווערן פארקאפט, מיטמאכן אן עקסידענט, ווערן קראנק.
 4. כסדר'דיגע שוועריגקייטן ארויסצוגיין פון שטוב, צו שולע, צו ארבעטן, אדער ערגעץ אנדערש, צוליב מורא פון ווערן אפגעטיילט.
 5. כסדר'דיגע פחד פון זיין אליין אדער אן די וויכטיגע נאנטע מענטשן, אינדערהיים אדער אין אנדערע פלעצער.
 6. כסדר'דיגע שוועריגקייטן צו שלאפן ערגעץ נישט אין דער אייגענער היים, אדער צו גיין שלאפן אן האבן איינס פון די נאנטע מענטשן נעבן זיך.
 7. כסדר'דיגע שלעכטע חלומות וואס רעדן זיך פון ווערן אפגעטיילט פון די נאנטע.
 8. כסדר'דיגע פיזישע סימפטאמען ווי קאפ ווייטאג, בויך ווייטאג, שפירן ווי דער קאפ שווינדלט ("דזי") אדער ברעכן, ווען מען איז אפגעטיילט פון די נאנטע אדער מען ערווארט צו ווערן אפגעטיילט.
- כדי צו ווערן דיאגנאזירט דארף די פחד און ענקזייעטי אנגיין פאר ווייניגסטנס 4 וואכן ביי קינדער און צענערלינגען (ד.ה. קינדער אין דיצענער יארן, "טינעידזשערס"), און ווייניגסטנס 6 חדשים ביי ערוואקסענע. "סעפערעשאן ענקזייעטי דיסארדער" איז די מערסט אפטע ענקזייעטי דיסארדער ביי קינדער אונטער 12 יאר. בערך 4 פראצענט פון קינדער ליידן דערפון, 1.6 פראצענט פון צענערלינגען ליידן דערפון און ביי ערוואקסענע שטייט דער ציפער צווישן 0.9 און 1.9.
- אפטמאל קומט סעפערעשאן ענקזייעטי אלס תוצאה פון דעם וואס דאס קינד איז אמאל יונגער הייט בטעות אדער בכונה איבערגעלאזט געווארן פאר א לענגערער צייט אפשינט, א שטייגער ווי עלטערן וואס האבן געלייגט א קינד שלאפן און ארויסגעגאנגען שמועסן מיט שכנים, און דאס קינד האט זיך אויפגעוועקט און זיך געטראפן אליין און געוויינט אפאר שעה ביז די עלטערן זענען אנגעקומען.
- צו העלפן מענטשן מיט סעפערעשאן ענקזייעטי נוצט מען אפט CBT, פלעי טעראפי און פאמיליע טעראפי.

עס איז דא א פייער שפירט מען נאטירליך א פחד, דאס רוקט ארויף די אנגעצויגנע שטאפלען און מען פרובירט צו ראטעווען וואס מען קען. ווען א מענטש האט פון עפעס מורא מאכט עס אים אריינגיין אין א מצב ווי אדער פרובירט ער צו באקעמפן דעם געפאר (אויסלעשן דעם פייער, אפשטעלן דעם גנב) אדער אנטלויפט ער דערפון (לויפט ארויס פון ברענעדיגן הויז, אנטלויפט פונעם גנב), אדער בלייבט ער געפרוירן פון פחד און טוט גארנישט (ווי א הערש וואס קען בלייבן שטיין געפרוירן ווען ער זעט א קאר קומט צו פליען. ווען א בער קומט קעגן א מענטש איז דאס אייגנטליך עפעקטיוו). דער אפיציעלער טערמין פאר דעם איז "קעמפן אדער אנטלויפן אדער בלייבן געפרוירן".

ענקזייעטי, פון דער אנדערער זייט, איז ווען דאס אלעס קומט אריין צו א מענטש אן א פייער פארנט פון זיך. ער טראכט פון עפעס און דאס ווארפט אים אריין אין אזא שטארקער אנגסט ווי כאילו עפעס געפערליך זאל ווען יעצט פאסירן פארנט פון זיינע אויגן. ענקזייעטי לייגט אריין א מענטש אין א מצב פון אויסמיידן מצבים און זיך אויפפירן אנדערש ווי ער וואלט ווען נישט די ענקזייעטי.

לויט'ן DSM-5 זענען פארהאן 9 ענקזייעטי דיסארדערס.

ענקזייעטי דיסארדער 1 "סעפערעשאן ענקזייעטי דיסארדער"

"סעפערעשאן ענקזייעטי דיסארדער" ווערט דיאגנאזירט ווען עס באווייזט זיך ביי עמיצן א שטארקע אנגסט און ענקזייעטי - וואס שטימט נישט מיט דער געווענליכער אויפפירונג אין דעם יארגאנג - ווען ער ווערט אפגעטיילט פון די עלטערן אדער נאנטע. כדי צו ווערן דיאגנאזירט דערמיט דארף מען האבן דריי פון די פאלגנדע 9 סימפטאמען:

1. כסדר'דיגע שטארקע אנגסט ווען מען ערווארט אדער גייט דורך א מצב פון ווערן אפגעטיילט פון שטוב אדער פון אנדערע נאנטע מענטשן.
2. כסדר'דיגע זארג איבער פארלירן א נאנטן מענטש אדער איבער שלעכטע זאכן וואס קענען זיי פאסירן, ווי קראנקהייטן, אדער טויט.

אריינפיר

ענקזייעטי דיסארדערס זענען ברייט פארשפרייט און אפעקטירן אזויפיל ווי 30 פראצענט פון ערוואקסענע ביי א געוויסן פונקט איז זייער לעבן. "ענקזייעטי" מיינט "אנגסט" (אומרו, פחד, הארץ-קלעמעניש, פאר'דאגה'קייט), און "ענקזייעטי דיסארדערס" זענען א גרופע פון פארשידענע דיסארדערס וואס קומען ארויס אין פארעם פון אנגסט.

ענקזייעטי קען זיין גענעטיש. עס קען אויך קומען פון סטרעס, עגמת נפש, פון דער סביבה אדער פון סאציאלע פאקטארן, און עס קען זיין א קאמבינאציע פון עטליכע. יעדער ווייסט וויאזוי אנגסט שפירט, ווייל מיר אלע האבן צייטן ווען מיר זענען אנגעצויגן און אומרויאג. פאר א בחינה איז יעדער אנגעצויגן, און עס איז נארמאל. ווען ווערט עס א דיסארדער? ווען די ענקזייעטי איז אומפראפראציאנעל צו דער סיטואציע וואס ברענגט עס. עס האט אויך פיזישע וועגן וויאזוי עס קומט ארויס ווי שוויצן און שפירן ווי דער בויך דרייט זיך, און פסיכאלאגישע סימפטאמען ווי שוועריגקייטן צו קאנצענטרירן און אויפפירונג טוישונגען.

אונזער מעגליכקייט צו ווערן אנגעצויגן איז בעצם א מתנה פון הימל. וואס וואלטן מיר געטון אן דעם ווען עס ברענט א פייער און מען דארף שנעל ראטעווען יעדן ארויס פונעם בנין? געבליבן שוין רואיג און דערביי געלייגט אין געפאר זיך און אנדערע. אנגעצויגנע שיקט א מעסעדזש צום גאנצן גוף אז יעצט איז א קריזיס און מען דארף זיין קאמפסגרייט און נוצן אלע מעגליכע רעסורסן אפצושלאגן דעם געפאר.

זיין עקסטרעם אנגעצויגן איז געמאכט פאר עקסטרעמע סיטואציעס, עס איז נישט א מצב אין וואס א מענטש קען לעבן פאר לענגערע צייט אפשינטן, און דאס איז דער פראבלעם פון ענקזייעטי. דער ענקזייעטי ליינדער איז אין דעם אומרויאגן מצב אפילו ווען די סכנה איז יעצט נישט פארהאן, אדער איז נישט אזוי ערנסט, פארט איז זיין שטאפל פון וואכזאמקייט און אנגסט אויפ'ן העכסטן, און דאס ווירקט זייער שלעכט אויס אויפ'ן מענטש. ענקזייעטי סימפטאמען קענען זיין אזוי שווער אז עס שטערט מיט די טעגליכע אקטיוויטעטן ווי ארבעטן, עסן און שלאפן.

דער חילוק צווישן א געווענליכע פחד און ענקזייעטי איז אז פחד איז אן עמאציאנעלער ענטפער צו עפעס וואס פאסירט יעצט אדער גייט יעצט פאסירן.

1 | נורא-דעוועלאפמענטל דיסארדערס

2 | סקיזאפרעניע ספעקטרום דיסארדערס

3 | בייפאלער און ענליכע דיסארדערס

4 | דעפרעסיע דיסארדערס

5 | ענקזייעטי דיסארדערס

6 | אבסעסיוו-קאמפולסיוו דיסארדערס

7 | טראומא און סטרעס דיסארדערס

8 | דיסאסיעטיוו 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-קאנגניטיוו 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.

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

רירנדער מעמד "קביעת מזוזה" צום עפענונג פון דעם נייעם "פלעיהאוז" לאקאל אין וויליאמסבורג דורך "המספיק אוו קינגס קאוונטי"

אקטיוויטעטן מיט די קינדער, ווי באקן סעסיעס, טאנצן, באשעפטיגט טעראפי, מוזיק קלאסן, און יעדע דריטער וואך פארט מען אפילו אויף אן אויספלוג! דורכאויס דעם טאג סערווירט מען פאר די קינדער פרישטאג, מיטאג און סנעק.

"פלעיהויז" האלט זיך אינאין אויסשפרייטן. עס איז פארהאן א באזונדערע פראגראם גערופן "פלעיהויז פלאס" וועלכער שענקט הילף אויסער די אפיציעלע שעות. א נייע פראגראם גערופן "ספארקלעס" איז געעפנט געווארן פאר מיידלעך וועלכע זענען שוין אויסגעוואקסן דער געווענליכע פלעיהויז פראגראם אבער זיי ווילן נאך אלס געניסן פון געשמאקע פראגראמען אין די נאכמיטאג שטונדן. אזוי אויך טוט "פלעיהויז" אפרעכטן א הערליכע "שבתון" צוויי מאל א יאר אין דעם המספיק רעזארט אין אפסטעיט, און דער קומענדיגער וועט א"ה פארקומען קומענדיגן שב"ק פ'ר' ויחי.

די גרוסן פון די עלטערן ברענגט ארויס ווי געוואלדיג און געלונגען דער פראגראם איז. "א דאנק פארן געבן אונזער קינד אזא גוטן טאג היינט, ער איז אהיימגעקומען מיט א ריזיגן שמייכל אויפ'ן פנים", האט איין מאמע מיטגעטיילט, "מיין זוהן האט געשיינט היינט, איך קען אייך נישט דאנקען גענוג. דער פראגראם איז מוראדיג גוט!", האט א צווייטער זיך אויסגעדרוקט.

יעצט, מיט דעם נייעם הערליכן פארגרעסערטן לאקאל, וועט "פלעיהויז" קענען אריינעמען נאך קינדער וועלכע זוכן זיך צו געפינען מיט א געשמאקע גרופע, און פרייליכע אטמאספער און העכסט געשמאקע אקטיוויטעטן און פראגראמען.

טייערע קינדער, און מאכן זיכער אז אלע קינדער האבן הויפנס פון פארגעניגן און הנאה יעדע רגע וואס זיי געפינען זיך דארט.

יעדער געווענליכע טאג אין "פלעיהויז" איז אנגעפילט מיט געשמאקע אקטיוויטעטן און פרייליכע איבערלעבענישן פאר די קינדער. די קינדערלעך קומען אן פון פארשידענע שולעס איבער דעם געגענט, גלייך ביים אנקומען לאזט מען זיי זיך קודם שפילן אביסל און מ'גיבט זיי א סנעק. דערנאך הייבט מען אן דעם פראגראם, געווענליך איז עס "וועלקאם צירקל" ווען אלע קינדער זעצן זיך אין א רינג און מ'שמועסט און מ'פארברענגט געשמאק און מ'הערט פון יעדן איינעם וויאזוי זייער טאג איז אריבער, און דערנאך וועט מען געווענליך טוהן א באשטימטע אקטיוויטעט פאר'ן טאג, ווען צום ענדע סערווירט מען זיי א הייסע נאכטמאל און מ'פארענדיגט דעם טאג מיט נאך א צירקל ביז זיי ווערן אהיימגענומען דורך דער המספיק טראנספארטאציע סיסטעם.

היי יאר איז דער טעמע "פארן ארום דער וועלט מיט א קאץ אין דער הוט", און דאס נעמט אריין אין זיך גאר אסאך געשמאקע אקטיוויטעטן, אריינגערעכנט ארטס און קרעפטס, אקטיוויטעטן מיט די פינף חושים, און מוזיק צייט.

די בעסטע טעג אין "פלעיהויז" זענען די זונטאגס, ווען דער פראגראם לויפט פאר פיל מער שעות, דאמאלטס מאכט מען מער לענגערע

איז אריבערגעצויגן געווארן פון דעם פריעדיגן לאקאל צוליב דעם כסדר'דיגן בליה און וואוקס, געפינט זיך אצינד אויף דעם ערשטן שטאק פון א ריזיגע געביידע אויף דער סקילמאן גאס. אין די לעצטע תקופה איז אסאך כוחות אריינגעגאנגען צו רענאוויירן און איבערבויען דעם נייעם צענטער און זיי צופאסן צו די געברויכן פון די טייערע קינדער. דער צענטער פארמאגט פינף גרויסע פראגראם צימערן, א באקוועמע לעכטיגע לאבי, צוויי אפיסעס, א קיך, א סופליי-אנגעפילטע קלאזעט און פיר ביה"כ.

אסאך קאפ און מחשבה איז אריינגעגאנגען און דעם אינערליכן אויסשטעל און דעזיין פון דעם צענטער עס צו מאכן ווי מער געשמאק און פרייליך, און גלייכצייטיג סעיף פאר די לעכטיגע קינדערלעך. די ווענט זענען האלב געטיילט, יעדעס קלאס צימער איז געפארבט מיט אייגנארטיגע פרייליכע פארבן צו הייבן די געמיט פון די קינדער און פארגרינגערן פאר זיי צו טרעפן דעם צימער וואס זיי זוכן. ריזיגע פענסטערס אין די צימערן ברענגען אריין כוואליעס פון ליכטיגקייט פונדריסן אריינברענגענדיג א דערפרישנדן אטמאספער.

דער "פלעיהויז" פראגראם סערווירט קינדער צווישן די יארגענג פון דריי ביז ניין, וועלכע קומען צום צענטער סיי פון וויליאמסבורג און אזוי אויך פון קראון הייסס, מ'האלט פארנומען די קינדער מיט גאר געשמאקע אקטיוויטעטן. די שעות זענען יעדן טאג צווישן 3:30 ביז 6:00 נאכמיטאג, און זונטאגס און לעגאלע חגאות איז עס אקטיוו פון 10:30 אינדערפרי ביז 5:30 נאכמיטאג, א באזונדערע סדר איז אויך דא פאר צוויי אהאלב שעה אום שבת.

דער פראגראם ווערט אנגעפירט דורך גאר געטרייע און ווארעמע וואלונטירן וועלכע שאפן גאר טיפע און נאנטע באציאונגען מיט די

אויף א קילן זונטאג אינדערפרי, מיט עטליכע וואכן צוריק, האט "פלעיהאוז", א גאר וויכטיגע און פירנדער "רעספייט" פראגראם פאר קינדער מיט אנטוויקלונג פארזוימונגען, אפגעצייכנט א געוואלדיגן מילשטיין, מיט'ן פראווען א "קביעות מזוזה" צום עפענונג פון זייער נייער לאקאציע אויף 8 סקילמאן סטריט אין וויליאמסבורג. די רעדע איז פון א גאר א רירנדער מעמד דורכאויס וועלכער עס האט זיך שטארק ארויסגעזעהן דער געוואלדיגער איינדרוק פון דעם פראגראם אויפ'ן קאמיוניטי.

דער מעמד איז באשיינט געווארן דורך די הויפטן פון "המספיק אוו קינגס קאוונטי", הר"ר הערשל ווערטהיימער, עקזעקיוטיוו דיירעקטאר, ר' יודל שאפאנאלעט שיחי, און נאך חשוב'ע באטייליגטע אין שפיץ פון די טייערע לעכטיגע קינדערלעך וועלכע באטייליגן זיך רעגלמעסיג ביי דעם פראגראם יעדע וואך.

הר"ר הערשל ווערטהיימער איז מכובד געווארן ארויפצוקלאפן דעם מזוזה, ווען דערנאך זענען די לעכטיגע קינדערלעך איינגעווייזן אריבער קושן די הייליגע מזוזה. כדי צו ברענגען דעם גאנצן מעמד נענטער צו זייער פארשטאנד און באגריף האבן די טייערע קינדער באקומען געשמאקע קיכעלעך אין פארעם פון א מזוזה, און בשעת מעשה האט געשפילט פרייליכע לידעלעך וועלכע רעדן איבער די מצוה פון מזוזה. אלע קינדער האבן אויסגעדרוקט זייער דאנקבארשאפט און הכרת הטוב דורכ'ן אליינס שרייבן און מאלן פערזענליכע דאנק קארטלעך און זיי האבן עס פערזענליך איבערגעגעבן פאר דעם עקזעקיוטיוו דיירעקטאר ר' הערשל ווערטהיימער וועלכע שוינט נישט אויף קיין כוחות און טוט אלעס וואס איז מעגליך אז פאר די קינדער זאל זיין געשמאק און באקוועם. דער נייער "פלעיהויז" לאקאל, וועלכער

שטודיע צייגט אז די צאל קענסער ביי יונגערע מענטשן שטייגט איבער די וועלט

סקאטלאנד. – א נייע גלאבאלע שטודיע דורך פאָרשער אינעם יוניווערסיטי אוו ענדינברא אין סקאטלאנד, האָט אויפגעדעקט אז די צאל קענסער פעלער צווישן מענטשן אונטער פופציג יאָר אַלט האַלט אין איין שטייגן ר"ל.

לויט אַ באַריכט וואָס איז פּובליצירט געוואָרן אינעם "בי-עם-דזשעי אקאנאלאדזשי", האָבן זיך נייע פעלער איבער די לעצטע דרייסיג יאָר פאַרמערט מיט 79 פּראָצענט איבער די וועלט ביי מענטשן אונטער די פּופציג.

די פּאָרשער האָבן אַנטדעקט אז די שנעלסטע וואקסענדע קענסערס זענען געווען אין די לונגען, פראסטעיט, און די מערסטע טויטפעלער זענען געווען ביי ווידנפייפ, לונגען, בויעל און מאַגן קענסערס.

געווענליך טרעפט זיך מער אָפט קענסערס ביי עלטערע מענטשן, אָבער זינט די 1990'ער יאָרן האָבן זיך קענסער קעיסעס זייער פאַרמערט איבער די וועלט ביי מענטשן וואָס זענען נאָך יונג. די אינפּאָרמאציע איז געוואַמלט געוואָרן פונעם "גלאַבאַל בורדען אָוו דיזיז" דאַטאַבעיס, פּאָרמאַגן הויכע בלוט צוקער שטאַפּלען. ★

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן



Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

בס"ד



888.783.6286

רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג

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

המספיק באום-קעיר גאזעט



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

עקסטרעמע וויכטיגקייט פון פארמיידן נומאקאקול געזונט פראבלעמען

המספיק נורסעס ארבעטן שווער צו פארזיכערן אז עלטערע מענטשן באקומען דעם שאט, ספעציעל יעצט אינעם ווינטער ווען עס איז שטארק שיכ

ערהוילן דערפון. און דערפאר טוען עס דאקטוירים שטארק רעקאמענדירן פאר עלטערע מענטשן, העכער 65 יאר, און פאר אזעלכע מיט געוויסע געזונט פראבלעמען (און פאר קינדער אונטער צוויי יאר אלט). דער וואקסין האט אויך א שטארקע מעלה, אז אנדערש ווי דער פלו וואקסין, וועלכע מען דארף נעמען יעדעס יאר נאכאמאל, דארף מען דעם וואקסין נעמען – בדרך כלל – נאר איין מאל אין לעבן. עס איז אינגאנצן נישט קאמפליצירט צו באקומען דעם שאט, ווייל געזעצליך מוז עס מעדיקעירן, און אלע אנדערע אינשורענס פירמעס, צושטעלן גענצליך פריי פון אפצאל, און אדאנק די געטרייע ארבעט פון המספיק האום קעיר, וועלן אונזערע עלטערע לייט אויך גרינג טרעפן א וועג דאס צו באקומען, און וועלן זוכה זיין צו א געזונטן ווינטער און אריכות ימים ושנים. ★

ניסט, און דאס פליעט אזוי ארום אין די לופטן ביז עס כאפט זיך אריין ביי א צווייטן און זייעט דארט אן א חורבן. די אינפעקציעס זענען גאר שעדליך פאר די לונגען און טוען אממערסטן אפעקטירן און שאטן פאר עלטערע מענטשן העכער די 65. אין אמעריקא ווערן 150 טויזנט מענטשן האספיטאליזירט יעדן יאר צוליב נומאניע, רוב פון זיי זענען עלטערע מענטשן, ביי וועמען דער סכנה דערפון איז פיל העכער ווי ביי יונגערע, און עס קען אפט זיין פאטאל. אבער הגם וואס דאס הערט זיך שרעקעדיג, איז אבער דא גוטע נייעס אויך. און דאס איז, אז עס איז פארהאן גאר א גוטער וואקסין קעגן די סארט נומאקאקול אינפעקציעס, וועלכע איז אויך זייער אפעקטיוו. סיי אין אפהאלטן דעם מענטש פון באקומען אן אינפעקציע און אפילו דארט ווי יא, איז עס פיל שוואכער און געבט דעם מענטשן אסאך בעסערע שאנסן זיך צו

די נורסעס וועלן כסדר איבעררעדן מיט זייערע קליענטן, אדער זייערע פאמיליעס און פארזיכערן אז זיי באקומען זייערע שאטס און וואקסיןען אין צייט. די צוויי שאטס וועלכע זענען יעצט די וויכטיגסטע, זענען די פלו שאט און דער נומאקאקול שאט. פאר די וועלכע האבן עס נאכנישט באקומען, וועט המספיק האום קעיר אראנזשירן א וועג צום דאקטאר אדער אפטייק, וואו זיי וועלן עס קענען באקומען און זיך באשיצן פון די אינפעקציעס. גאר וויכטיג איז דער נומאקאקול שאט, וואס טוט באשיצן דעם מענטשן פון פארשידענע סארטן אינפעקציעס, פון די משפחה פון נומאניע, וועלכע רעכנט אויך אריין מענענדזשיטיס און נאך אנדערע. די סארט אינפעקציעס פארשפרייטן זיך פון איין מענטש צום אנדערן דורך געוויסע קערפערליכע פליסיגקייטן, אזוי ווי שפייעכץ, וועלכע קומט ארויס פונעם מענטש ווען מען היסט אדער מען

א גוטער דאקטאר איז דער וואס האלט אפ דעם פאציענט פון קראנק ווערן. אזוי זאגט דער פתגם החכם. און דאס איז וואס המספיק האום קעיר פרובירט צו טון. המספיק האום קעיר שטעלט צו נורסעס און געזונט באהעלפערס פאר עלטערע און אנדערע וועלכע באדארפן דאס. און די זענען בדרך כלל די מענטשן וועלכע זענען אממערסטנס אויסגעשטעלט צו ווערן אנגעשטעקט מיט פארשידענע געזונט פראבלעמען, וועלכע קומען צוליב א שוואכן אימיון סיסטעם. און דערפאר טוט זי ארייננעמען דעם נושא פון שאטס און וואקסיןס אין איר גאר וויכטיגע ליסטע פון באדינונגען פאר זייערע קליענטן. בפרט יעצט, מיט דעם ווינטער ביים שוועל, א תקופה וועלכע איז באקאנט צו ברענגען אזעלכע סארט מחלות און אינפעקציעס, איז טאקע גאר וויכטיג דאס צו נעמען אין באטראכט ביים באדינען די באפעלקערונג.

פרישע פארשונג צייגט אז שווערע קינדער יארן קען שווער אפעקטירן דעם מענטש אויף די עלטערע יארן

מיטגעמאכט אלס יונגע קינדער אָדער אַלס צענערלינג. דערווייל זענען פאַרהאַן נאָך אַכט סטעיטס וואָס באַטראַכטן דורכצופירן ענליכע געזעצן.

פאר דעם נייעם שטודיע האָבן די פאַרשער זיך פאַרלאָזט אויף דעם "נאַציאָנאַלע סאַציאַלע לייף, העלט און עידזשינג פראָיעקט" וואָס האָט אויסגעפרעגט באלד 3,400 אַנטיילנעמער צווישן די יאָרן פון 50 ביז 97, אָבער זייערע קינדערישע ערפאַרונגען. יעדע אַנטיילנעמער איז אויספרובירט געוואָרן איבער זייער באַלאַנץ, גיין, געזונט פונעם מח און זייער זכרון. אַזעלכע זאָכן ווי דורכפירן טעגליכע אַקטיוויטעטן – ווי צום ביישפּיל זיך אָנטון און באַדן – איז אויך אָפּגעשאַצט געוואָרן. אַרום 44 פּראָצענט האָבן באַריכטעט אַ היסטאָריע פון כאַטשיג איין שלעכטע ערפאַרונג צווישן די יאָרן פון זעקס ביז זעכצן. זעכצן פּראָצענט האָבן צוגעזען ווילדע אומרוען; זעכצן פּראָצענט זענען די עלטערן געווען צוטיילט; פּערצן פּראָצענט האָבן באַריכטעט פיזישע פעטש; דרייצן פּראָצענט האָבן באַריכטעט פינאַנציעלע דרוק און זעקס פּראָצענט שוואַכע געזונט. איינס פון פינף האָבן באַריכטעט מער פון איינע פון די אויבנדערמאָנטע פּאַסירונגען. וויקטאָריע לי, אַ מיטהעלפּערין פון די שטודיע האָט געזאָגט אַז די שטודיע צייגט אַז "שווערע קינדער יאָרן קענען זייער מעגליך אַנצייגן אויף אַ גרעסערע ריזיקע פון ליידין פון שוואַכקייטן און דיסעביליטעטס אויף די עלטערע יאָרן. ★

שוועריגקייטן אין די קינדערישע יאָרן קען זיין אַז מען איז געווען אַנטבליזט צו פיזישע שווערע פעטש אָדער אַביז, שווערע קראַנקייטן, פּאַמיליע פינאַנציעלע דרוק אָדער צוטיילטע עלטערן. די שטודיע האָט געפונען אַז די וועלכע האָבן מיטגעמאכט שוועריגקייטן אַלס קינד האָבן פאַרמאָגט אַ פּערציג פּראָצענט גרעסערע שאַנס צו ליידין פון "מאָביליטי" (באַוועגונג) שוואַכקייטן, און אַן אַכציג פּראָצענט גרעסערע שאַנס אין שוועריגקייטן אין דורכפירן טאַג טעגליכע אויפגאַבעס. די וועלכע זענען געקומען פון אומפרייליכע פּאַמיליעס האָבן פאַרמאָגט אַ פּערציג פּראָצענט גרעסערע שאַנס פון ליידין פון מילדע זכרון פּראָבלעמען אויף די עלטער. לויט די יו-עס צענטער פאר דיזיז קאָנטראָל און פּריווענטשן, האָבן באלד זעכציג פּראָצענט פון אַמעריקאַנער בירדער דורכגעמאַכט איינס אָדער מער פון די סאַרט שוועריגקייטן אַלס קינד. די שוועריגקייטן קען אונטערשאַצן דאָס קינד'ס געפיל פון זיכערקייט אָדער סטאַביליטעט, און איז פאַרבונדן מיט האַרץ קראַנקייטן, דייעביטיס, אויטאָ-אימיון קראַנקייטן און דעפרעסיע. קאַליפּאָרניע איז געווען די ערשטע סטעיט וואָס פאַרלאָנגט אַז קאָמערציאַלע אינשורענס פירמעס זאלן דעקן סקרייניגס פאר שווערע אָדער טראַמאַטישע ערפאַרונגען וואָס מען האָט

קאַנגעטיווע' (מוח'דיגע) שוואַכקייטן, און מיר האָבן דערפון אָפּגעלערנט אַז שווערע ערפאַרונגען וואָס אַ מענטש מאַכט מיט אַנפאַנג פונעם לעבן קען האָבן שווערע קאַנסעקווענצן אויף די עלטער. "דאָס מיינט אַז אויף די עלטערע יאָרן וועט מען האָבן אַ גרעסערע שוועריגקייט מיטן גיין, אָדער דורכפירן געווענליכע טאַג טעגליכע אַקטיוויטעטן, אָדער פּראָבלעמען מיטן זכרון ווען מען וועט דערגרייכט די זעכציגער, זיבעציגער אָדער אַכציגער יאָרן."

קאַליפּאָרניע – אַ פּרישע שטודיע צייגט אַז די טראַמאַ און אַ טרויעריגע פּאַמיליע צושטאַנד וואָס אַ קינד קען מיטמאַכן אין די יונגע יאָרן קען נאַכפאַלגן דעם מענטש עד זקנה ושיבה, און אָפּעקטירט סיי דעם פיזישן קערפער און סיי דעם גייסטליכן טייל פונעם מענטש. דאָקטאָר אליסאן הוואנג, פּראָפעסאָר פון מעדיצין אינעם יוניווערסיטי אוו קאַליפּאָרניע אין סאַן פּראַנציסקאָ האָט געזאָגט אַז "מיר האָבן נאָכגעפאַרשט סיי זעלבסט באַריכטעטע שוואַכקייטן ווי אויך אָפּגעשאַצט פיזישע און

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

דארפנט איר היילף?

נעמט א משפחה מיטגליד
איך צו באדינען!

מיט המספיק האומקער וועט
אייער נאנטע איך באדינען
און באקומען באצאלט

דורך המספיק האומקער
איז עס ערמעגליכט געווארן,
מיין אייניקל חיים
באדינט מיט אזא
געטריישאפט.

powermediary.com



Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMASPIK (426.2774)

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

☆ 1105 McDONALD AVE. - BROOKLYN, NY 11230
☆ 44 LEE AVE - BROOKLYN, NY 11211
☆ 1749 GRAND CONCOURSE - BRONX, NY 10453

☆ 374 WINDSOR HIGHWAY
SUITE 1100
NEW WINDSOR, NY 12553



נעזעל-ספרעי וואס פארמאגט "קעטאמיין" וועט מעגליך זיין נייע טריטמענט פאר מייגרעין קאפווייטאג

פילאדעלפיע. – א נייע שטודיע שלאגט פאר אז א "נעזעל-ספרעי" וואס פארמאגט אין זיך "קעטאמיין" קען זייער מעגליך פארלייכטערן די סימפטאמען פון מייגרעין קאפווייטאג. קאטאמיין איז א סייטעטישע איינשלעף מאטעריאל וואס קען גורם זיין "הילוסניעשאנס" (דמינות) און ווערט טיילמאל געגעבן דורך אינטערווינעס צו באהאנדלען מייגרעין קאפווייטאג.

אינעם שטודיע, האבן די פארשער באריכטעט אז 49 פראצענט פון די מייגרעין ליידענדע וועלכע האבן גענוצט דעם נעזעל-ספרעי האבן געזאגט אז עס האט זיי געהאלפן פארלייכטערן די יסורים. פערציג פראצענט האבן געזאגט אז עס איז געווען טיילווייז אפעקטיוו און באלד 36 פראצענט האבן געזאגט אז עס האט זיי פארבעסערט זייער קוואליטעט פון לעבן.

דאקטאר מייקל מארמורא, פון די הויפט פארשער פונעם שטודיע און א קאפ-ווי ספעציאליסט אינעם טאמעס דזשעפערסאן יוניווערסיטי אין פילאדעלפיע האט געזאגט אז "דאס איז פאר פאזיטיווע וועלכע האבן שוין פרובירט פארשידענע אנדערע סארט באהאנדלונגען וואס זענען נישט געווען אפעקטיוו און נישט צופיל געהאלפן פארגרינגערן זייערע יסורים."

דאקטאר מארמורא האט געזאגט אז די מעדיצין וועט מען נישט געבן פאר מענטשן וועלכע האבן אין די פארגאנגנהייט גענומען אומלעגאלע סובסטאנצן. קעטעמיין ווערט געווענליך געגעבן דורך אינטערווינעס, אבער עס וועט זיין פיל באקוועמער עס אריינצושפריצן דורך די נאז, אבער פון די אנדערע זייט קען דאס גורם זיין אז מענטשן וועלן נוצן דעם דראג אויף די נישט ריכטיגע וועג.

דערווייל איז די מעדיצין נאכנישט באשטעטיגט געווארן דורך די "פור ענד דראג אדמיניסטראציע" און איז נישטא צו באקומען. דאקטאר סאלמאן אזאהאר פונעם לענאקס היל שפיטאל אין ניו יארק סיטי, וועלכער האט נישט אנטויל גענומען אין שטודיע האט געזאגט אז מען וועט נאך מוזן דורכפירן פילע שטודיעס זיכער צו מאכן אז עס איז טאקע אפעקטיוו איידער מען וועט דאס קענען באשטעטיגן. ★

ענדערט וואס מען זעהט צו גאר "בלוריי" און אומקלאר. גלעזער אדער קאנטאקט לענסעס קענען פארריכטן דעם פראבלעם, אבער די קורצזיכטיגקייט האלט זיך אין איין פארערגערן כאטשיג ביז די צענערלינג יארן. עס מאכט אסאך אויס, וויבאלד ערנסטע קורצזיכטיגקייט קען פירן צו א סעריע פון אויגן פראבלעמען. צו די טראפן וועלן טאקע גענצליך אפשטעלן די קורצזיכטיגקייט ווייסט מען דערווייל נישט, און מען וועט נאך דארפן פילע יארן פון שטודיעס, אבער אזויפיל האט מען געזעהן אז די שטודיע פון די לעצטע דריי יאר האט געוויזן אז עס האט געהאלפן פארלאנגזאמען די פארשריט פון קורצזיכטיגקייט. ★



א נידריגע דאזע פון "קאלטשיסין" (Colchicine) קען אפלייגן אדער אפילו פארמיידן קניען און היפרעלעיסימענטס

וואס רופט זיך גאוס. דאקטוירים נוצן עס אויך צומאל צו באהאנדלען "פעריקארטיידיס", ווען די זעקל ארום דאס הארץ ווערט אויפגעשוואלן. נישט לאנג צוריק, אין 2020, האט א קלינישע שטודיע אויסגעפונען אז קאלטשיסין בענעפיטירט מענטשן וועלכע האבן לעצטנס געליטן פון א הארץ אטאקע. די מעדיצין האט רעדוצירט די ריזיקע פון ווייטערדיגע הארץ קאמפליקאציעס און סטראוקס איבער די קומענדיגע צוויי יאר, אין פארגלייך צו די וועלכע האבן גענומען א פלאסיבא.

קאלטשיסין ארבעט דורך אפשטעלן די קערפער פון פראדוצירן געוויסע אינפלעמעטארי פראטעינס. עס איז אינטערעסאנט אז די מעדיצין איז שוין געווארן באנוצט דורך די אלטע גריכן מיט איבער צוויי טויזנט יאר צוריק. ★

מישעל היימאן, פונעם סעינט מארטין קליניק און האללאנד האט געזאגט אז די מעדיצין איבערצייגט טאקע נישט צו עס האט אפגעשטעלט די פארשריט פון קניען און היפרעלעיסימיטיס, אבער די רעזולטאטן מאכן א "שטארקע טענה" צו ווייטער שטודירן קאלטשיסין אלס א באהאנדלונג פאר אסטיעאטריטיס און ביז מען האט נישט קיין איבערצייגנדע באווייז אז עס העלפט, קען מען נאכנישט געבן די מעדיצין אלס א רפואה פאר אסטיעאטריטיס.

ביז דערווייל, באהאנדלט מען אסטיעאטריטיס דורך שמערץ-פארלייכטערונג פילן, און דערווייל איז נישטא קיין מעדיצין וואס קען פארלאנגזאמען די פארשריט. קאלטשיסין איז א מעדיצין וואס ווערט גענומען דורכן מויל און ווערט שוין פון לאנג געגעבן פאר א צווייטע סארט פון ארטריטיס

האלאנד. – אן אנט-אינפלאמאטארי מעדיצין פון וואס די וועלט ווייסט שוין פאר צוויי טויזנט יאר קען ליידן א מאדערנע פראבלעם: היפ און קני רעפלעיסימענטס.

די אויפדעקונג איז געקומען נאכדעם וואס א נייע שטודיע האט געוויזן אז עלטערע ערוואקסענע וועלכע האבן גענוצט דעם מעדיצין מיטן נאמען "קאלטשיסין" האבן געהאט א פיל קלענערע שאנס פון דארפן צוקומען צו א קני אדער היפ רעפלעיסימענטס איבערן לויף פון צוויי יאר, ווי די וועלכע האבן באקומען א "פלאסיבא" פיל.

די פארשער פונעם שטודיע האבן אבער געזאגט אז עס קומט אבער מיט א ווארענונג: די פאציענטן איבער וועם מען האט דורכגעפירט די שטודיע זענען געפארשט געווארן צו זען צו די מעדיצין היילט הארץ פראבלעמען, נישט דזשינט רעפלעיסימענטס.

ניי ערפונדענע אויגן-טראפן קען מעגליך פארלאנגזאמען קורצזיכטיגקייט ביי קינדער

טראפן יעדן טאג פאר דריי יאר, האט זיך זייער זעהקראפט פארערגערט פיל שטייטער – און אפילו זיך מער סטאביליזירט – אקעגן אנדערע קינדער וועלכע האבן גענומען "פלאסיבא" טראפן, (דאס מיינט א פאלשע דאזע וואס מען ניצט ווען מען מאכט א שטודיע).

די עקספערטן האבן אונטערגעשטראכן אז דאס מיינט נישט אז די טראפן וועלן אויסהיילן די זעהקראפט פראבלעמען, אדער פטרין די קינדער פון דארפן טראפן ברילן. קארלא זאדניק, די הויפט פארשער פונעם שטודיע און פראפעסאר אינעם אהייא סטעיט אוניווערזיטעט קאלעדזש פון אפטאמעטרי, האט געזאגט אז "די הויפט נקודה דא איז די וויאזוי פונעם קינד איבער א לאנגען טערמין". קורצזיכטיגקייט, האט זי ערקלערט, געשעהט ווען ביי א געוויסע צייט אין די קינדער יארן "וואקסט די אויגן-טאבע צו לאנג" און ווערט מער ווי א "אוועל" פארעם ווי איידער רונדיג. דאס טוישט די וועג וויאזוי ליכטיגקייט קלאפט זיך אן אינעם "רעטינע", די ליכט-סענסיטיווע טישו ביים אונטערשטן טייל פונעם אויג – וואס

אויגן טראפן וואס האט פארמאגט גאר א קליינע דאזע פון די "אטראפין" (atropine) וואס איז די זעלבע מעדיצין וואס ווערט אריינגעטראפט ווען מען אונטערזוכט די אויגן. די פארשער האבן אויסגעפונען אז קינדער מיט קורצזיכטיגקייט וועלכע האבן גענוצט די

אהייא. – דערווייל איז נישטא קיין גענצליכע רפואה פאר קורצזיכטיגקייט, אבער א פרישע שטודיע האט געטראפן אז א נארוואס אויסגעטראפענע אויגן-מעדיצין קען פארלאנגזאמען די פארשריט ביי קינדער. די שטודיע האט אויספרובירט די אפעקטן פון



פארשער אינעם אהייא סטעיט אוניווערזיטעט האבן געטראפן א מעגליכע טיילווייזע היילונג פאר קורצזיכטיגקייט ביי קינדער, אין א סארט טראפן וואס ווערט שוין גענוצט פאר אנדערע זאכן

רפואה יארצייטן

חודש שבט



הרה"ק בעל תפארת שמואל מ'אלעקסאנדער, זון פון דעם אלטן רבי פון אלעקסאנדער ז"ל



מצבת הרה"ק ר' יחיאל האדמו"ר הזקן, אינעם ביה"ח אינעם שטאט אלעקסאנדער

צו מיין עצה, און קום צו אונז אויף גאנץ פסח. דער חסיד האט אודאי געפאלגט, און במשך דעם יום טוב האט ער אלעס געגעסן ביים רבי'נס טיש, מצה, מרור און אלעס וואס מען האט סערווירט. נאך אזא לאנגע צייט נישט עסן האט ער אים ממש דערקוויקט. ביים צווייטן טאג פסח, ביי 'סעודת אסתר', האט אים דער רבי געפרעגט, "פישל, וואס הערט זיך?" האט ער דערציילט אז ער האט אלעס געגעסן און ער געדענקט שוין כמעט נישט אז ער איז קראנק. האט רבי יחיאל זיך אנגערופן, "אויף דעם שטייט אין מגילת אסתר, 'ויהי אומן' - אומן איז א לשון פון ממשיך זיין און אויך א לשון פון אמונה, 'את הדסה' - הדסה איז מרמז אויפ'ן צדיק. דורך אמת'ע אמונת צדיקים, קען מען ממשיך זיין אלע ישועות און רפואות.

רבי יחיאל בן רבי שרגא פייביל דאנציגער זצ"ל, י"ד שבט, תרנ"ד

י"ד שבט הרה"ק בעל פני-הושע זי"ע

הרה"ק ר' דוד'ל קשאנוב'ער זי"ע פלעגט דערציילן א וואונדערליכע מעשה וואס האט פאסירט מיט יארן שפעטער נאך די הסתלקות פונעם פני הושע. אין לעמבערג האט געוואוינט א איד וועלכער איז ל"ע געבוירן געווארן בלינד און האט קיינמאל נישט געקענט זעהן קיין זאך. מען פלעגט אים אזוי פירן אין בית המדרש און ער פלעגט דארט טאפן די הייליגע ספרים און אויסגלייכן די קנייטשן. איינמאל האט ער געשפירט ווי אין א ספר האט ער זיך אנגעקלאפט אין עפעס א הארטע זאך, דאס איז געווען אויגן ברילן (פארציטישע האבן נישט פארמאגט קיין הענטלעך און אזוי געקענט ליגן אין א פארמאכטן ספר). ער האט זיך אביסל ארומגעשפילט דערמיט און עס אנגעטון אויף זיינע אויגן, און צו זיין גרויסע שטוינונג און איבעראשונג האט ער פלוצים אנגעהויבן זעהן!

די גאנצע שטאט האט גערוישט מיט די פאסירונג און נאכ'ן אויספארשן וואס גייט פאר איז מען געוואויר געווארן אז די ברילן האבן געהערט צום הייליגן פני הושע וועלכער האט זיי אמאל איבערגעלאזט אין יענעם ספר, און פון זיין גרויס קדושה האבן זיינע ברילן געהאט דעם כח צו היילן דעם איד.

רבי יעקב יושע פאלק בן רבי צבי הירש זצ"ל, י"ד שבט תקט"ז

י"ד שבט הרה"ק רבי יחיאל, דער אלטער רבי פון אלעקסאנדער זי"ע

עס האט דערציילט הגה"ח ר' אפרים פישל שפירא זצ"ל, רב אין בלוינא און מחותן פון לעצטן אלעקסאנדער רבי'ן אין פוילן, הרה"ק בעל עקידת יצחק זי"ע הי"ד, אז אמאל איז ער זייער קראנק געווארן אויפ'ן מאגן ביז ער האט שוין כמעט גארנישט געקענט עסן. די גרויסע דאקטוירים אין ווארשא האבן אים אנגעזאגט אז ער זאל נאר עסן אביסל זופ מיט קלייען (סובין - אפפאל פון ווייץ).

געווען איז דאס פאר פסח, און קלייען אין וואסער איז דאך חמץ גמור. ר' פישל האט זיך אויפגעהויבן און געפארן צום אלטן פון אלעקסאנדער, הרה"ק רבי יחיאל זי"ע, זיך מזכיר זיין און פרעגן וואס צו טון יום טוב. רבי יחיאל האט אים געענטפערט, הער

איך זאגן, אז אויב דאס איז אמת זאלן מיינע ביינער צוזאמפאלן און איך זאל נישט קענען אראפגיין פון בימה, אבער אויב איך בין חף מפשע, בין איך מתפלל אז מיינע אויגן זאלן אויסגעהיילט ווערן און זאלן קענען ווידער זעהן!"

ווי נאר דער צדיק האט געזאגט די ווערטער זענען זיינע אויגן צוריק געזונט געווארן והי לנס!

זינט דעמאלטס האט ער זיך אונטערגעשריבן "ד' ניסי, חיים כפוס'".

דער הייליגער חיד"א שרייבט אין שם הגדולים: "איך האב געזען די חתימה פון רבי חיים פון זיינע יארן אלס סגי נהור און מען האט געזעהן אויף די אותיות אז זיי זענען אומקלאר ווי איינער וואס שרייבט אומזעענדיג, שפעטער האט איך געזעהן די חתימה ד' ניסי חיים כפוס' מיט א רעכטן כתב, און ווער עס גייט אויף זיין קבר און שווערט דארט פאלש באקומט אן עונש אויפ'ן פלאץ".

רבי חיים בן יצחק כפוס' זצ"ל, באור החיים, י"ב שבט שצ"א

י"ב שבט הרה"ק רבי חיים כפוס' זי"ע

דער חכם וצדיק רבי חיים כפוס' זי"ע, א תלמיד פון אר"י הקדוש זי"ע, איז געווען פון די רבני העיר אין מצרים אין די ש' יארן.

אויף די עלטערע יארן איז דער צדיק געווארן א סגי נהור ל"ע און עס זענען געווען אזעלכע דוברי לעז וואס האבן גערעדט אויפ'ן צדיק אז עס קומט פון נעמען שוחד "כי השוחד יעור". די חברה האבן געמאכט א רעש אין שטאט ביז עס איז אנגעקומען צום רב וואס זיי זאגן.

יענעם שבת קודש האט זיך דער רב אויפגעשטעלט האלטן א דרשה, און ער האט גערופן די גאנצע שטאט צו הערן. צו סוף פונעם דרשה האט ער אויסגערופן, "איך הער מען איז מרנן אז איך האב גענומען שוחד, וויל



אן אלטער בילד פון דער בית הכנסת כפוס' אין קאהיר, מצרים געבויעט ע"ש פון דעם צדיק

רפואה יארצייטן

חודש שבת

כ"א
שבת

הרה"ק רבי איציקל נעשכזער זי"ע

א חסיד איז אמאל געקומען צום הייליגן צדיק רבי איציקל נעשכזער זי"ע זיך מזכיר זיין אז ער איז זייער קראנק און דאקטוירים זאגן אז עס איז נישטא קיין רפואה פאר אים. דער צדיק האט אים געהייסן פארן צום דאקטער אין האניפאלי וואו ער וועט ווערן אויסגעהיילט.

ער איז קיין באן דעמאלטס נאכנישט געווען, האט זיך דער איד האט ארויסגעלאזט אויף די לאנגע נסיעה וואס האט געדויערט איבער א חודש צייט. ווען ער איז שוין ענדליך אנגעקומען קיין האניפאלי האט ער זיך נאכגעפרעגט וואו דער דאקטער געפינט זיך. צו זיין איבעראשונג האט מען אים געענטפערט אז דא אין שטאט איז קיין שום דאקטער נישט פארהאן. ער האט ווייטער געפרעגט אויב אפשר איז יא דא עפעס אזא דאקטער למחצה לשליש ולרביע. ווידער האט מען אים געענטפערט אז דאס איז אויך נישט פארהאן.

דער חסיד איז צוריק געפארן קיין נעשכז. ער איז אריין צום רבי'ן און זיך אויסגערידט אז דארט אין האניפאלי איז נישטא קיין דאקטער און נישטאמאל ענליכס צו א דאקטער.

דער צדיק האט געפרעגט דעם חסיד: "נו, אויב אזוי, וואס טון אידן אין האניפאלי ווען זיי דארפן הילף?" דער איד האט

אים נישט געלאזט. ר' חיים דוד האט זיך טאקע איבערהויפט געטריי אפגעגעבן מיט'ן רבי'ן פון לובלין נאך די 'נפילה' שמחת תורה תקע"ה. נאך די פטירה פון חוזה האבן אסאך תלמידים אים געוואלט אויפנעמען אלס ממלא מקום, אבער ער האט יעדן געשיקט צום רבי'ן רבי בונם זי"ע קיין פשיסחא, זאגנדיג בדרך צחות, "איר דארפט נישט קיין דאקטאר, אייך איז גענוג אן אפטייקער..." (ווי באקאנט איז דער רבי ר' בונם געווען אן אפטייקער פאר זיין התגלות).

מיט דער צייט האבן אבער אסאך חסידים זיך אנגעקלעבט אין אים און ער האט אנגעהויבן פירן טישן און לייענען קוויטלעך. ער האט אבער בשום פנים ואופן נישט געלאזט מען זאל אים רופן רבי. מען האט געזען ביי אים אומצאליגע ישועות און מופתים למעלה מדרך הטבע, איבערהויפט מיט אויסהיילן קראנקע. עס איז געווען באקאנט די סגולה, אז ווען דער צדיק ברוב ענוותנותו פלעגט פארשרייבן פאר א חולה א 'רעצעפט' מיט זיינע הייליגע הענט, פלעגט מען דאס צוקנייטשן און איינשלינגען אלס רפואה, און אסאך שווערע חולים זענען דורכדעם אויסגעהיילט געווארן.

נאך זיין פטירה האט מען אויפגעשטעלט אן אוהל על קברו אויפ'ן פיעטריקוב'ער בית החיים, און אידן זענען ווייטער געהאלפן געווארן דארט מיט ישועות און רפואות אויף אן אויסטערלישן פארנעם.

רבי חיים דוד

בן רבי ישכר בער בערנהארד זצ"ל,

כ' שבט, תרי"ח



א מצבת זכרון וועלכע איז אויפגעשטעלט געווארן ביים עק פונעם שפיל פעלד פונעם לאקאלן שולע אין קוזמיר, אויף וועלכן עס איז געווען דער אלטער בית החיים און איז היינט חרוב ל"ע

זייט 21

ר"ז
שבת

הרה"ק רבי יחזקאל קוזמירער זי"ע

דער הייליגער רבי יחזקאל'ע קוזמירער זי"ע האט אמאל געשיקט זיין זון, הרה"צ רבי אפרים זצ"ל, ער זאל שוין אריבערלויפן צום ברעג טייך מיט א חלה און פרישע וואסער, דארט וועט ער זעהן ווי עס קומט אן א שיף און פון דארט קומט אראפ א הויכער יונגערמאן. גיי צו צו יענעם און זאג אים ער זאל זיך שוין וואשן און עסן. דער זון האט אודאי געפאלגט, געלאפן צום וואסער, באלד באמערקט דעם יונגערמאן, וועלכער האט געפאלגט אויפ'ן ארט און זיך געוואשן און געגעסן.

נאכ'ן עסן צו דער זעט, האט ער געזאגט פאר רבי אפרים אז ער האט שוין עטליכע טעג נישט געגעסן, וויבאלד די שיף האט נישט געקענט לאנדן ביים ברעג צוליב שווערע שטורעמס אין ים און זיין צדה לדרך איז אויסגעלאפן. ער האט אצינד געהאלטן ביי אפיסת הכוחות ממש, און ווען נישט וואס ער ברענגט אים יעצט עסן, וואלט ער שוין נישט געלעבט. דער יונגערמאן איז שפעטער אויסגעשטיגן אלס הרה"ק רבי יחיאל, דער אלטער אלעקסאנדער רבי, זי"ע (יא"צ י"ד שבט).

★

אמאל איז דער בן יחיד פון הייליגן חידושי הרי"ם, הרה"ק רבי אברהם מרדכי זצ"ל, שטארק קראנק געווארן. דער חידושי

הרי"ם האט דאן נאך געוואוינט אין ווארשא, און פונקט איז רבי יחזקאל'ע קוזמירער געקומען אויף א באזוך אין שטאט. אלע חסידים פון שטאט זענען ארויס געגאנגען מקבל פנים זיין דעם צדיק, און צווישן זיי דער חידושי הרי"ם, וועם רבי יחזקאל'ע האט געלאדנט ארויפצוקומען נעבן אים אויפ'ן וואגן. דער חידושי הרי"ם האט אים דערציילט איבער זיין זון וועלכער איז ל"ע זייער קראנק און די דאקטוירים האבן זיך שוין מייאש געווען.

האט ר' יחזקאל'ע זיך אנגערופן, "איר זענט דאך א גדול בתורה, דארפט איר דאך וויסן אז אין יאוש אלא בבעלים' (נאר דער אייגענטומער פון א זאך קען זיך מייאש זיין דערפון עס זאל ווערן הפקר). זענען דען דאקטוירים די 'בעלים' אויף אידישע קינדער?" און ער האט אים ווארעם אנגעוואונטשן.

אין יענע מינוט האט דאס קינד אנגעהויבן שוויצן און ביז א קורצע צייט איז ער גענצליך אויסגעהיילט געווארן.

רבי יחזקאל בן רבי צבי הירש טויב זצ"ל, י"ז שבט תרט"ז

כ
שבת

הרה"ק רבי חיים דוד דאקטאר מ'פיעטריקוב זי"ע

נאכדעם וואס רבי חיים דוד איז געווארן א בעל תשובה, האט ער געוואלט אינגאנצן אויפגעבן די דאקטאריי, אבער דער הייליגער חוזה פון לובלין האט



דער נייער אוהל וואס איז אויפגעשטעלט געווארן על מקום קבורת הרה"ק ר' חיים דוד - דאקטאר בערנהארד, אינעם בית עלמין אינעם שטאט פיעטריקוב

רפואה יארצייטן

חודש שבט

מיט'ן צדיק איז געווען א איד, אבער ליידער נישט קיין שותומ"צ. ער איז מיטגעפארן מיט'ן בעלזער רב קיין וויען, און אויך מיטגעקומען אויפ'ן גאנצן וועג אהין.

אנהויב אויפ'ן וועג צוריק, קורץ פאר די פטירה, האט זיך דער צדיק פלוצלינג אנגערופן צום דאקטאר צי ער גלייבט אין ביאת המשיח, האט ער געזאגט אז נישט. האט דער צדיק געפרעגט פארוואס, האט ער געזאגט אז ער קען נישט באגרייפן אזא זאך אז עס זאל אנקומען אן עני ורכב על החמור און ווארפן א פחד אויף די גאנצע וועלט און דאן ווערן מלך מסוף העולם ועד סופו. הערנדיג דאס האט דער בעלזער רב אויפגעהויבן זיינע לענגערע אויגן ברעמען און אזוי אנגעקוקט דעם דאקטאר מיט א שארפן בליק. דעם דאקטאר האט יענע רגע אנגעכאפט א שוידערליכע פחד אז די איברים האבן זיך אים געווארפן, ביז דער צדיק האט אראפגענומען זיין בליק און די פחד האט נאכגעלאזט. דאן האט דער צדיק מסביר געווארן פאר'ן דאקטאר, אז פונקט ער האט איצט געזען די פחד וואס איז אים פלוצלינג באפאלן, אפילו ער קען זיך מיט אים אזוי לאנג, אזוי וועט זיין ווען דער מלך המשיח וועט קומען במהרה בימינו און ער וועט ווארפן א פחד אויף די גאנצע וועלט. "נו, איצט גלייבסטו שוין?" האט דער צדיק געפרעגט.

"יא, האט דער דאקטאר געענטפערט. עס איז געווען א גרויסע פלא ביי די מקורבים וואס איז געווען דער פשט פונעם שמועס, וואס האט ער יעצט געזעהן צו מאכן דעם דאקטאר פאר א מאמין. אבער קורץ דערנאך איז קלאר געווארן די סיבה, ווייל דער צדיק איז נפטר געווארן, און עס זענען נאר געווען ניין פרומע אידן אויסער'ן דאקטאר. כדי צו האבן א מנין אידן ביי יציאת נשמה האט מען געדארפט אריינברענגען דעם דאקטאר צו זיין א מאמין און אזוי זיך קענען מצרף זיין צו מנין.

א חסיד, א חולה מסוכן ל"ע, איז אמאל געקומען צום מיטעל'ן רב זיך מזכיר זיין אין די תקופה פון חנוכה. ווען דער רב האט אים געפרעגט וואס דער דאקטאר זאגט, האט ער געענטפערט אז דער דאקטאר זאגט אז ווען עס וואלט יעצט געווען אזא הערליכער וועטער ווי אום חודש "מאי" למס', דעמאלטס וואלט ער שוין אויסגעהיילט געווארן. האט זיך רבי יהושע'לע אנגערופן, "חז"ל זאגן דאך 'מאי חנוכה! איז דאך יעצט 'מאי'!" וואונדער איבער וואונדער, אין די קאלטע גאליציע האט זיך דאן אראפגעלאזט א היסטארישע ווארעמע געשמאקע וועטער וואס האט אנגעהאלטן פאר עטליכע וואכן, און דער חסיד האט זוכה געווען צו א גאנצע רפואה.

רבי יהושע בן רבי שלום רוקח זצ"ל, כ"ג שבט תרנ"ד

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל



אידן זענען מתפלל אויפן קבר פון הרה"ק ר' איציקל געשכזער, וואס ליגט נעבן זיין פאטער הרה"ק ר' מאטעלע און הרה"ק ר' יעקב ארי' פון קאוולא, אינעם אוהל וואס איז געבויעט געווארן על מקום קבורתם אינעם בית החיים אין שטאט געשכזי - זכותם יגן עלינו

ביז אונטן. אבער וואו פארוואונדערט זענען אלע געווארן ווען דער גאון רבי אייזיק זצ"ל האט זיך אויפגעהויבן מיט די אייגענע כוחות און די פאראלז איז טאטאל פארשוואונדן געווארן, ויהי לפלא!

א חולה מסוכן אויף די לונגען, וועלכער האט שוין ל"ע געשפיגן בלוט, איז געקומען צום בעלזער רב זיך מזכיר זיין, נאכדעם וואס דער דאקטאר האט געזאגט אז די לונגען זענען געשפאלטן און זיי האבן מער נישט וואס צו טאן.

דערויף האט בעלזער רב געזאגט אז דער דאקטאר איז אן "עם הארץ", ווייל ער ווייסט נישט די הלכה אז ווילאנג די סימפונות הריאה זענען גאנץ איז נישט טריפה... איבעריג צו זאגן אז דער איד איז געהאלפן געווארן מיט א רפואה שלימה.

די פטירה פון הרה"ק מהר"י איז געווען באופן פלא, ווי באקאנט. דאקטוירים האבן געזאגט מען דארף מאכן אן ערנסטע אפעראציע ביי די גרויסע דאקטוירים אין וויען. מען איז טאקע אהינגעפארן, אבער די אפעראציע איז נישט גוט געווען, און בדרך הטבע איז שוין נישט געווען וואס צו טאן, איז מען אהיימגעפארן צוריק קיין בעלזא.

אויפ'ן וועג, אויפ'ן באן, איז דער צדיק נפטר געווארן לשמי מרום. וויבאלד לעגאל האט מען נישט געטארט פירן א נפטר אויפ'ן באן, האט מען אים ווייטער געהאלטן זיצנדיג, מיט מקורבים ארום, און בנו הרה"ק מהר"ד ביים פענסטער פונעם וואגאן מען זאל נישט קענען אריינזעהן. אזוי איז מען אנגעקומען צוריק קיין בעלזא. דער דאקטאר וואס האט זיך אפגעגעבן

געזונט, נאר איך וויל אז דער מופת זאל ווערן גערופן דוקא אויפ'ן נאמען פון בעלזער רב ווייל ער האט די מזל פון א שר און פאר אים שאדט נישט אזעלכע מופתים".

הגאון רבי אייזיק שור זצ"ל איז אויף דער עלטער קראנק געווארן מיט א שווערע פאראלז. ער איז געקומען קיין בעלזא צו פועל'ן א רפואה ביים הייליגן מהר"י. דער בעלזער רב האט שוין אנגעוואונטשן, און אנגעזאגט פאר'ן גאון אז בעפאר ער לאזט זיך צוריק אהיים קיין בוקארעסט זאל ער נאכאמאל קומען צו אים.

נאך א געוויסע צייט האט דער גאון זיך געגרייט אהיימצופארן, און געגאנגען זיך געזעגענען ביים בעלזער רב. דער מהר"י האט אויסגעפרעגט רבי אייזיק וויאזוי ער פלאנט צו פארן, און האט אים געהייסן פארן דורך קראקא, וואו ער זאל איינשטיין אין א געוויסע האטעל. דאן האט ער אים נאכאמאל שוין אנגעוואונטשן.

עס איז געווען א פלא, אבער אויף א צדיק פרעגט מען נישט. דער גאון איז געפארן קיין קראקא און זיך איינגעשריבן אין דעם האטעל. דער גאון האט באקומען א צימער אויפ'ן שטאק, און אנצוקומען אהין האט מען געדארפט גיין אויף ענגע טרעפ געבויט ווי א רינג, ווי אין רייכע הייזער. דער גאון, זייענדיג שוואך און פאראליזירט, איז געפירט געווארן אין א בענקל, און עס איז געווען היבש שווער ארויפצוקריכן די רונדיגע טרעפ, אבער מען איז אנגעקומען.

ויהי ממחרת האבן די באגלייטערס געזעהן אז די וועג אראפ איז נאך שווערער ווי ארויף. אינמיטן די טרעפ האבן די באגלייטערס פארלוירן קאנטראל פונעם בענקל, עס איז ארויסגעפאלן פון זייערע הענט, און דער בארימטער גאון איז אראפגעפאלן אלע טרעפ

פארשטאנען אין געענטפערט אז זיי האבן נישט קיין אנדערע עצה נאר צו האפן צום רבש"ע. דער נעשכזער האט זיך אנגערופן: "טאקע צו דעם דאקטער האב איך דיר געשיקט!".

דער הייליגער צדיק האט זוכה געווען צו אריכת ימים. ער איז נסתלק געווארן אין עלטער פון אכציג יאר וואס אין יענע צייטן איז דאס געווען א זעלטענע עלטער. ער פלעגט זאגן אז די חיוב פון חז"ל צו עסן הייסע מאכלים שבת קודש ביי די סעודה איז גורם אז די מאכלים זאלן האבן די כח צו ברענגען רפואות.

רבי יצחק בן רבי מרדכי זצ"ל, כ"א שבט תרכ"ח

כג שבט

הרה"ק מהר"י - דער מיטעלער בעלזער רבי זי"ע

אמאל האט דער הייליגער צאנזער רב זי"ע געשיקט איינעם פון די קרובי משפחה וואס האט זיך גענויטיגט אין א רפואה שלימה, צו פארן צו הרה"ק מהר"י מבעלזא און דארט אויס'פועל'ן די ישועה.

איינער פון די מקורבים האבן געפרעגט דעם צדיק פארוואס ער שיקט די הזכרה קיין בעלזא און פועל'ט נישט זעלבסט אויס די רפואה, האט דער דברי חיים זי"ע געענטפערט, "איך בין אייך מבטיח אז שוין זייענדיג צען פרסה נאענט צו בעלזא וועט זי שוין ווערן



מז"ה
יקותיאל אהרן דוד רובינשטיין
 הי"ד
 איי-טי מענדשער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
 זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת אירוסים הבת הכלה החשובה תחי'
 עב"ג החתן היקר
 כמר **פנחס נחמן** ני"ו
 בן מז"ה **יואל ביימ** הי"ו

מז"ה
יצחק חננאל טייטלבוים
 הי"ד
 סיניור דעוועלאפער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
 זוג' החשובה תחי'
לרגל הכנס הבן הבחור היקר כמר נתן ני"ו לעול התורה והמצות

מז"ה
חיים יהושע לאווי
 הי"ד
 מענער דעי העב סופעררויזער, המספיק אוו קינגס קאונטי
 זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת הולדת הבן ני"ו

מז"ה
יוסף דוד גוטמאן
 הי"ד
 זוג' החשובה תחי'
 עיטש. אר. אפליקעשן קאראדינעיטער, המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת הולדת הבן ני"ו

מז"ה
יעקב קליינמאן
 הי"ד
 זוג' החשובה תחי'
 קוואלעטי אשורענס, קאמפארט העלט
 המספיק אוו אראנדזש קאונטי
לרגל שמחת הולדת הבן ני"ו

מרת
בראך תחי'
 דירעקטאר, היומען ריסארטס המספיק אוו ראקלענד קאונטי
 זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת אירוסים הבת הכלה החשובה תחי'
 עב"ג החתן היקר
 כמר **יוסף** ני"ו
 בן מז"ה **שלמה ראזענפעלד** הי"ו

מז"ה
ירמיה האלבערשטאם
 הי"ד
 קאמפערט העלט קעיר מענדשער סופעררויזער, המספיק אוו
 ראקלענד קאונטי
 זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

מז"ה
מאיר ווערטהיימער
 הי"ד
 עקזעקיוטיוו דירעקטאר ניישא ומייסד המספיק עם כל הסניפים
 זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת אירוסים הבן החתן היקר כמר מרדכי חנה ני"ו
 עב"ג הכלה החשובה תחי'
 בת מז"ה **יעקב יהודה גפן** הי"ו

וגם לרבות מחתנו מז"ה פנחס טייכמאן
 הי"ד
 באורד מעמבער, המספיק האום קעיר
 זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסים הנכדה הכלה החשובה תחי'
 בת חתנו מז"ה **יעקב יהודה גפן** הי"ו
 עב"ג החתן היקר כמר **מרדכי חנה** ני"ו
 בן מז"ה **מאיר ווערטהיימער** הי"ו

מז"ה
יצחק שלום ירוחם יערמיאש
 הי"ד
 סי. איי. אוו. המספיק אוו קינגס קאונטי
 זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת הולדת הנכדה תחי'
 אצל חתנו מז"ה **שלמה יהודה ציממערמאן** הי"ו

מז"ה
אברהם יצחק פלאהר
 הי"ד
 זוג' החשובה תחי'
 די. עס. פי. פרויען דעי העב, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
לרגל שמחת אירוסים הבן החתן היקר כמר יוסף ני"ו
 עב"ג הכלה החשובה תחי'
 בת מז"ה **חיים קארנבלי** הי"ו

מז"ה
יואל ראזענבערג
 הי"ד
 זוג' החשובה תחי'
 די. עס. פי., שנות חיים פראגראם, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
לרגל שמחת אירוסים הבן החתן היקר כמר שמואל וואלף ני"ו
 עב"ג הכלה החשובה תחי'
 בת מז"ה **ישראל פריינד** הי"ו

מז"ה
צבי יצחק שלמה פארגעס
 הי"ד
 זוג' החשובה תחי'
 עסיסטענט מענדשער, 49 סטריט
 שוועסטער היים המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת אירוסים הבן החתן היקר כמר משה חיים ני"ו
 עב"ג הכלה החשובה תחי'
 בת מז"ה **שלמה רוזניץ** הי"ו

געזונטהייט נייעס

פארשער זאגען אז דיימענשיע איז גאר א גרויסע עול אויף די פינאנצן פון די פאמיליע

מישיגען. – א נייע שטודיע צייגט אז דימענשיע קען אויסרייסן א גרויסע טייל פון די באנק קאנטע, צונעמענדיג אזויפיל ווי זעכציג פראצענט פון די נעט-ווערט פונעם פאציענט אין בלוז אכט יאר נאך א דיאגנאז. די פארשער האבן אויך געזאגט, אז נאכן פארשן טויזטנער עלטערע לייט אז די דורכשניטליכע דימענשיע פאציענט וועט אויך זען א דאָפלטע פון-טאש-ארויס העלט-קעיר אויסגאבן אין די דאָזיגע אַכט יאָר. הוא דזשאנג טשוי, די אָנפירער פונעם שטודיע און פאָרש פראָפּעסאָר אינעם

עול אויף די משפחה מיטגלידער, וויבאלד משפחה און קרובים שטעלן צו ארום 45 שטונדן פון קעיר אין דורכשניט פער חודש ביים סוף פון צוויי יאָר, אין פאָרגלייך צו בלוז דרייצן שטונדן ביי די וועלכע ליידן נישט פון דימענשיע.

פאר די שטודיע האָבן די פאָרשער אָנאַליזירט די פינאַנציעלע געזונטהייט דאַטאַ זייט 25

יוניווערסיטי אָוו מישיגענס סקול אָוו מעדיצין האָט געזאָגט אַז "מיר האָבן געטראָפֿן אַ שטאַרקע צווישנשייד אין די פינאַנציעלע סטאַטוס צווישן צוויי פּאַציענט ביישפּילן: איינער וואָס ליידט די אָנפאַנג פון דימענשיע און דער צווייטער וואָס ליידט נישט דערפון. די געוואָלדיגע צווישנשייד האָט אונז ממש איבעראַשט." דימענשיע לייגט אויך אַרויף אַ גרויסע



מזל טוב

יהי רצון מלפני אבינו שבשמים שתזכו לרוזת רב

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

מז"ה משה בראך

הי"ד מענדעשער, עפל בראוק פארם ריזארט המספיק אוו ארענדזש קאונטי חוג' החשובה תחי' מענדעשער, עפל בראוק פארם ריזארט המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת נישואי הנכדה הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מז"ה **יצחק מנחם בערגער** הי"ד עב"ג החתן היקר כמר **אברהם שמעון** ני"ו בן מז"ה **י"ט ליפא ווייבערגער** הי"ו

מז"ה דוד יחזקאל שרגא רובינפעלד

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

לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

מז"ה משה פריעדמאן

הי"ד די. עס. פי., עיקערס ברודערהיים, המספיק אוו ארענדזש קאונטי חוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר כמר **נפתלי הכהן** ני"ו בן מז"ה **אברהם הכהן קרויס** הי"ו

מז"ה יואל לעפקאוויטש

הי"ד או. פי. דאבליו. די. די. עיטש. סי. בי. עס. דירעקטאר, עף. איי., המספיק אוו קינגס קאונטי חוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת הולדת הנכד ני"
אצל בנו מז"ה **טובי** הי"ו

מז"ה קלמן טייטלבוים

הי"ד חוג' החשובה תחי' די. עס. פי., שנות חיים פראגראם, המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת נישואי הנכד החתן היקר כמר ישראל וואלף ני"ו
בן חתנו מז"ה **יואל גליק** הי"ו עב"ג הכלה החשובה תחי' בת מז"ה **אברהם דוד שווארטץ** הי"ו

מז"ה מנחם יודא רפאל קליין

הי"ד די. עס. פי. און פאבליקעישן דעזיינער, ישיבת תורה וחסד, המספיק אוו ארענדזש קאונטי חוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

מז"ה יחזקאל פישער

הי"ד דירעקטאר אוו רעזידענטל סערוויסעס המספיק אוו קינגס קאונטי חוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר כמר שמעון אריה ני"
עב"ג הכלה החשובה תחי' בת מז"ה **דוד בעריש מיזליש** הי"ו

מז"ה יצחק קלונימוס קלמן פיהרער

הי"ד חוג' החשובה תחי' או. פי. דאבליו. די. די. - עיטש. סי. בי. עס. קיז. עי. קאארדינעיטער, המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר כמר בן ציון ני"
עב"ג הכלה החשובה תחי' בת מז"ה **יחזקאל דוד ציזנער** הי"ו

מז"ה יצחק ראזענבערג

הי"ד חוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'
פראנט אפיס רידזענאל מענדעשער, המספיק אוו קינגס קאונטי עב"ג החתן היקר כמר **אשר** ני"ו בן מז"ה **שמעון קרויס** הי"ו

מז"ה חיים דוד ניישטאדט

הי"ד חוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'
די. עס. פי. אונזערהיים און אינטערנאל איירע אדיטאר המספיק אוו ארענדזש קאונטי עב"ג החתן היקר כמר **משולם איסר** ני"ו בן מז"ה **יחזקאל וויינגארטן** הי"ו

מז"ה משה דוד וויינגארטען

הי"ד חוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'
די. עס. פי., סעווען ספרינגס שוועסטערעיים המספיק אוו ארענדזש קאונטי עב"ג החתן היקר כמר **שמואל** ני"ו בן מז"ה **ראובן ווייס** הי"ו

מז"ה יששכר בער קאהן

הי"ד חוג' החשובה תחי' די. עס. פי. פרויען דעי העב, המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

געזונטהייט נייעס

דיימענשיע איז א עול

24 זייט»

פון מער פון 4,800 מענער און פרויען פון 55 יאָר און עלטער. אַלע האָבן אַנטייל גענומען אין אַן אַנגייענדיגע צוויי-מאַל-אַ-יאָר אַנקעטע וואָס רופט זיך "העלט און רעטייערמענט שטודיע", און האָבן נישט פאַרמאָגט קיין שום צייכן פון דיימענשיע ביים זיך איינשרייבן.

צווישן די יאָרן פון 1998 און 2018 זענען בערך האַלב פון די באַטייליגטע געוואָרן דיאָגנאָזירט מיטן ווייזן צייכנס פון דיימענשיע. אינדערצייט וואָס די מיט די דיימענשיע האָבן פאַרלוירן גרויס געלט נאָכדעם וואָס זייער העלט קעיר אויסגאַבן זענען דראַסטיש געשטיגן, האָבן די אָן קיין דיימענשיע געזען גאָר קליינע ענדערנוגען אין זייער פינאַנציעלע ווערט.

אין דורכשניט, האָבן זיך די אויסגאַבן פון די אייגענע טאַש געהויבן פון פיר טויזנט ביז אַכט טויזנט דאָלאַר אין לויף פון די ערשטע אַכט יאָר פון ווערן דיאָגנאָזירט, אינדערצייט וואָס זייער נעט-ווערט איז געפאַלן פון אַכציג טויזנט צו זעכציג טויזנט דאָלאַר אין בלויז די ערשטע צוויי יאָר. "דאָס איז אַ גאָר גרויסע סכום," האָט זי אונטערגעשטראַכן, "איבערהויפט ווען מיר

נעמען אין באַטראַכט אַז די דורכשניטליכע יערליכע איינקונפט פון די שטודיע איז בלויז אַרום 23,000 דאָלאַר." איין סיבה פאַרוואָס דיימענשיע פאַציענטן פאַלן אַרײַן אין פינאַנציעלע צרות איז וויבאַלד עס איז דאָ אַ גרויסע מעגליכקייט אַז זיי וועלן מוזן אויסגעבן פאר העלט קעיר איינריכטונגען ביי זיך אינדערהיים, עפעס וואָס מעדיקעיר צאָלט נישט אינגאַנצן צוריק. ★



אקטיוויטעטן אין המספיק אראנדזש קאונטי



מזל טוב שלום לכבוד דיין נייצנטע געבורט טאג, ביז 120 געזונטערהייט



לרגל דעם דערהויבענעם טאג כ"א כסליו זענען די טייערע בחורים פון ישיבת תורה וחסד שעי"י המספיק אוו אראנדזש קאונטי געגאנגען צו א באן סטאנציע און געכאפט א רייזע, צו קענען מיטלעבן די מאורעות הזמן



הכרת הטוב איז פון די חשוב'סטע מצוות און א מדה טובה וואס יעדער דארף אנטוויקלען - די חשוב'ע תלמידים טראגן ארום דאנאטס פאר זייערע דאקטוירים לכבוד חנוכה



דער סאמיט ברידערהיים גענצליך גרייט און הערליך איינגערישט צום דערהויבענעם יום טוב חנוכה מיט טישלעך און מנורות פאר יעדן איינעם, למהדרין מן המהדרין



ברוכים הבאים צו יעקב לעווי לכבוד זיין צוריק קומען צו די חברה



די לעכטיגע קינדערלעך פון רעספיט שעי"י המספיק אוו אראנדזש קאונטי האבן געמאכט זייערע אייגענע זיגערס, אין א ספעציעלן פראיעקט איבער די חשיבות פון צייט



אך, קוק נאר וואספארא שיינעם זיגער איך קען אליינס מאכן



לכבוד חנוכה האט מען געמאכט א ספעציעלן מחיק פראיעקט צו קענען לויבן דעם אויבערשטן פאר די געוואלדיגע חסדים בימים ההם און בזמן הזה



בנבל וכינור - מען זינגט און לויבט דעם אויבערשטן בהלל והודאה



צמאה נפשי לאלוקים לקל חי, מיט א דביקות און געגענים צום בורא עולם

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 - 8 5 5 . 4 2 6 . 2 7 7 4

SIPUK CLINIC

718.400.9988

HAMASPIK SCOOL

718.408.5444

HAMASPIK MEDICARE PLANS

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

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
845.774.0571

Rockland County
845.356.8400

Kings County
718.387.8400

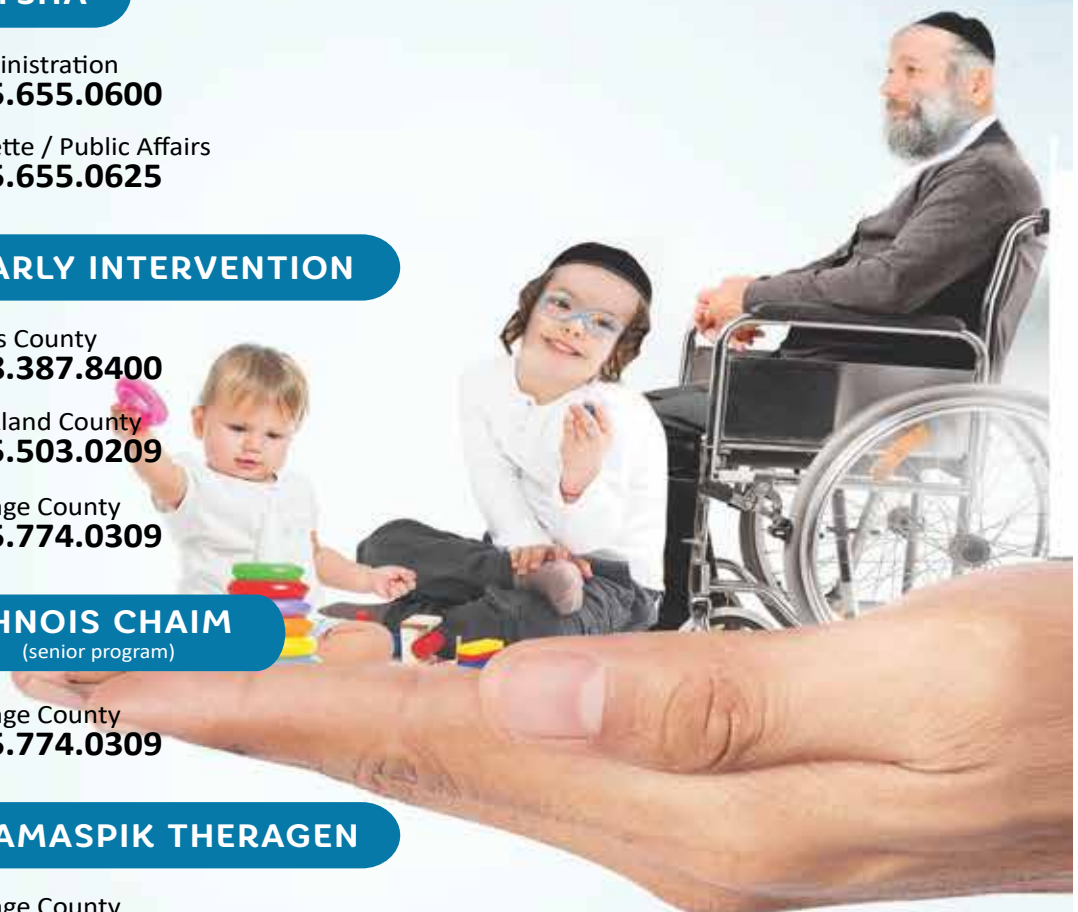
INTEGRATED HEALTH

Rockland County
845.503.0444

Kings County
718.387.8400

YOUR LIFE IS
Precious

WE HANDLE IT
WITH CARE!



HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לפרקי העיבור

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



אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי



די תלמידים ביים מאכט א ווערטער פאזל, וואס העלפט בויען א ווערטער אוצר



א ספעציעלער מסיבה לכבוד התחלת הזמן אין ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי, וואו א ספעציעלער גאסט, הרב פאנעט איז געקומען רעדן



די תלמידים ווערן אנגעווארעמט דורך די ווארימע ווערטער פון הרב פאנעט



יהללו שמו בתוף ומחול, מען געבט זיך אויס די געפיהלן אויפן פויק



הללו שמו בתוף ומחול, מען געבט זיך אויס די געפיהלן אויפן פויק



אין א שיינעם טאג זענען די תלמידי הישיבה געגאנגען אויף א געשמאקן, קילן אויספלוג, שפאצירן אין דעם הערליכן פארק ארום דעם טי טאון לעיק אין אסינינג נ"י, אין וועסטשעסטער קאונטי, וועלכע איז אפן אפילו אין די ווינטער טעג



אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי



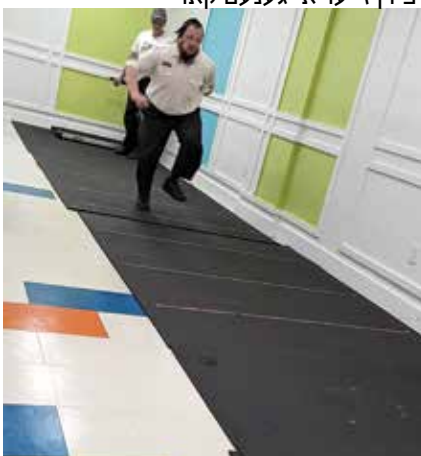
ביי אן אויספלוג ווי די תלמידים זענען געגאנגען, וואו זיי האבן געקענט אליינס פירן זייער אייגענעם קאר



א שמחה של מצוה - דער פנים שיינט מיט די שמשים אין דער האנט, גרייט זיי אנצוצינדן אין דעם מנורה



מעשי ידי להתפאר - קוקט נאר אן מיין אייגן געמאכטע מנורה



א ספעציעלען עקסערסייז עקספעדיציע אין ישיבה, אין וועלכע די תלמידים האבן זיך געשטארקט די מוסקלען דורך די איבונגען, שפרונגענדיג איבער די ספעציעלע קאצן אויף דער ערד - ווער קען געבן די ווייטסטע שפרונג?

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

המספיק איז גרייט פאר אייער פאמיליע



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



HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור

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

Boro Park:

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

Williamsburgh:

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

Rockland County:

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

Orange County:

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

email: intake@hamaspikkings.org

טעלעפאן דער נאז



מיר באקענען זיך בעסער מיט אונזער קערפער און אירע אייגנשאפטן

דער שמעקדיגער קעניג

מיר קענען איר אלע און זי איז די ערשטע זאך וואס אונזערע אויגן באמערקן ביים קוקן אויף א צווייטן. זי זיצט זיך מאיעסטעטיש אין צענטער פונעם פנים אין דער פארעם פון א נישט-גלייכער בערגל. מיר רעדן דאך אוודאי פון דער נאז, דער פראמיניענטער חלק פון געזיכט, וואס שפילט א גרויסע ראלע אין צוויי גאנגבארע און וויכטיגע פונקציעס פונעם לעבן. די נאז ווערט צוזאמגעשטעלט מיט דעם חוש פון שמעקן — נישט דווקא לגבי א גערוך, נאר אויך אין א פיגוראטיוון זין. מיר נוצן די דאזיגע אייגנשאפט צו באצייכענען עמיצן וואס מיט זיך אריין דארט וואו ער דארף נישט און 'שטעקט אריין די נאז' אין פרעמדע געשעפטן. א צווייפלהאפטגער מענטש, פון וועמען דער זעקסטער חוש ראט אונז אוועקצושטיין הגם מיר ווייסן אליין נישט קלאר פארוואס, איז עמיצער וואס 'שמעקט נישט גוט'. עס 'שמעקט אונז נישט צו הערן' א זלזול'דיגע באמערקונג אויף אונזער חשבון.

שמעק און נאז גייען אינאיינעם, הגם גערוך איז נישט די איינציגע און זיכער נישט די וויכטיגסטע פונקציע פון דעם גליד. אויב די נאז איז וויכטיג פאר אונזער עקזיסטענץ, איז עס בעיקר צוליב דער לופט וואס זי לאזט אריין אין אונזערע לינגען. אזויפיל אבער יא, אין דער צייט וואס אטעמען קענען מיר אויך דורכ'ן מויל, איז שמעק אויסשליסליך דאס אייגנטום פון דער נאז. אן איר קענען מיר קיין גערוך נישט שפירן און אויב די נאז אנטזאגט זיך אונז צו לאזן שמעקן, וועט דאס מויל אונז בשום אופן נישט קענען העלפן.

שמעקן גייט נאר דורך דער נאז, בשעת אטעמען קענען מיר אויך מיט'ן מויל. למעשה איז אבער אטעמען וויכטיגער ווי שמעקן, און ס'איז דערפאר נישט מער ווי יושר זיך פריער צו באקענען מיט דער פונקציע.

לופטיגע לעכער

לאזן מיר זיך ארויס אויף א נסיעה צום פנים און שוועבן צו דער נאז, וואס מיר וועלן באטראכטן אביסל מער פון דער נאנט. מיר זענען שוין דא און מיר הייבן אן דעם באזוך פון אונטן, ביי די נאז-לעכער. די צוויי עפענונגען וואס פירן אריין אין דעם דאזיגן גליד זענען פאקטיש אין קאנטראל פון דער עיקר נאז-פונקציעס — אטעמען און שמעקן.

דער אריינגאנג צו דער נאז באשטייט פון צוויי עפענונגען. די צוויי נאז-לעכער זענען אפגעטיילט איינער פון צווייטן מיט א בויגזאמען ווענטל, וואס ווערט אנגערופן 'סעפטום' (septum). דער סעפטום באשטייט פון א דינעם בייגן, וואס איז איבערגעצויגן מיט אן איידעלן שטיקל הויט.

הינטער דער נאזגעפינט זיך א שטיקל ליידיג פלאך, מיט'ן נאמען 'נעזעל קעוויט' (nasal cavity), וואס פארבינדט די נאז מיט'ן האלז. ווען מיר אטעמען אריין דורך דער נאז, לופט די לופט אריין אין יענעם שטח, פון וואו זי פליט ווייטער אראפ צום אטעם-רער, באקאנט אלס דער 'טרעיקיע' (trachea), אדער 'קנה', ווי מיר קענען אים אויף לשון-קודש. דורכ'ן אטעם-רער דערגייט די לופט צו איר ענדגילטיגער סטאנציע אין די לינגען.

דער 'נעזעלקעוויט' ארבעט אינאיינעם מיט די אנדערע פילטער-מיטלען וואס קומען מיט דער נאז, אפצוהאלטן שעדליכע און אומנוטיגע

אינהאלט וואס קומען מיט דער לופט פון אריינגיין טיפער און דערגרייכן די לינגען. ווען די לופט פארלאזט דעם 'נעזעל קעוויט', בלייבט פון איר געווענליך נישט מער ווי 5 פראצענט פון וואס די נאז האט פריער אריינגענומען. גאנצע 95 פראצענט ווערן אפגעהאלטן פון פארזעצן דעם וועג צו די לינגען.

דער אטעם-רער פירט אראפ די לופט צו די לינגען, וועלכע זענען דורך דער השגחה עליונה געשטעלט געווארן צו באארבעטן די דאזיגע וויכטיגע און טייערע סחורה. דאן שפילט דער פראצעדור זיך אפ אויף א פונקט-פארקערטן אופן — די אפגענוצטע לופט ווערט דורך די לינגען ארויפגעשיקט צום אטעם-רער, וואס שטופט זי ווייטער אריין אינעם 'נעזעל קעוויט' פלאך, פון וואו די לופט לויפט דורך די נאז-לעכער צוריק ארויס צו דער אפגענער וועלט.

א לופט מאשין

די נאז באנוגט זיך נישט מיט'ן אריינברענגען לופט אינעם קערפער. געטריי צום רצון ה', וואס האט איר באאויפטראגט צו דינען דעם מענטש מיט אלע כוחות, גיט זיך די נאז אפ מיט דער לופט און בארייכערט און רייניגט איר אויף א דורכאויסגן פארנעם, אז דער מענטש זאל באקומען א גוט-באארבעטן פראדוקט.

די נאז ווארעמט אן די לופט, אז ס'זאל זיין געשמאקער פאר'ן מענטש. קאלטע לופט קאסט מער אנשטרענגונג און איז ווייניגער געשמאק ווי ווארעמער. צוליב דער זעלבער סיבה לייגט די נאז צו דער לופט אביסל פייכטקייט. דער עיקר און וויכטיגסטער חלק פון דער ארבעט ליגט אבער אין מטהר זיין די לופט און איר פילטערן און רייניגן פון אומגעוואונטשענע סובסטאנצן.

פאר דעם צוועק איז די נאז אויסגעשטאט מיט א דינעם שיכט פון פייכטן 'טישו' (tissue). 'פלייש-מאטעריאל און געפינט זיך אונטער דער הויט כמעט איבעראל איבער'ן קערפער.

די נאז איז צוגעוואוינט אריינצונעמען זאכן וואס באלאנגען נישט אינעם קערפער. פארהאלטן יענע חברה און אפשטעלן זייער גאלאפ אריין צו די לינגען איז דאך א חלק פון דער אויפגאבע וואס די נאז האט באקומען. זי פארקאפט יענע שעדליכע אדער סתם אומגעוואונטשענע זאכן אין די פייכטע הארעלעך וואס וואקסן אונז אין דער נאז, און שיקט זיי שפעטער ארויס פון זיך.

פליסיגקייט און אפפאל

דער נאז איז געטרייט-שיכט, וואס ווערט גערופן 'מיוקוס מעמברעין' (mucous membrane), פראדוצירט אזא סארט געדעכטע פליסיגקייט, מיט'ן נאמען 'מיוקוס'. די נאז-פליסיגקייט ארבעט בשותפות מיט די הארעלעך וואס וואקסן אונז אויף די אינערליכע ווענט פון דער נאז, און אינאיינעם פירן זיי דורך די אויפגאבע פון פארקאפן שטויב-ברעקעלעך, וויירוסעס, באקטעריע, און אנדערע אומגעוואונטשענע געסט וואס געפינען זיך אין דער לופט און זענען נישט גוט פאר'ן קערפער. די פייכטע הארעלעך דינען די ראלע פון א פילטער, וואס שטעלט אפ און פארהאלט יענע שעדליכע סובסטאנצן.

די נאז אנטוויקלט א טעגליכן קוואנטום פון בערך 34 אנסעס פון דער פליסיגקייט. לויט דעם חשבון וואלט אונז געדארפט אומאויפגערליך רינגען פון דער נאז; נאר דער אויבערשטער האט אזוי געמאכט אז א גרויסער חלק פון דעם 'מיוקוס' לופט פון דער נאז אריין אינעם האלז.

אין צוגאב, וואוינען אין דער 'מיוקוס'-פליסיגקייט ספעציעלע צעלן, וואס האבן דעם כח צו באקעמפן און אפילו אפטייטן פארשידענע וויירוסעס וואס כאפן זיך אריין אינאיינעם מיט דער לופט.

ווען די פליסיגקייט מיט די פארקאפטע שונאים אין זיך טרוקנט זיך אויס, טרעפן מיר זיך מיט ברעקלעך פון נאז-אפפאל אין דער נאז. די נאז-אפפאל קען אונז אומאז דערנערווירן און ווערן בכלל אנגעקוקט ווי אן אומגעוואונטשענע ערשיינונג. ס'איז אבער כדאי צו געדענקען, אז זיי זענען א חלק פונעם פראצעדור צו באשיצן אונזערע לינגען פון שעדליכע זאכן.

שומר הפתח

די פליסיגקייט רינט אפטמאל ארויס פון דער נאז, וואס מיר דארפן אויסבלאזן און אפווישן. דער אפפאל, דאס פארגליווערטע געמיש פון פליסיגקייט מיט די פארקאפטע סובסטאנצן, דארפן מיר אויסרייניגן.

איז דאך אבער לכאורה דא א חשש, אז דאס אפפאל אליין וועט דורך דער נאז אריינדרינגען טיפער אינעם קערפער. דער גאנצער אויפטו פון דער פליסיגקייט איז דאך, אפצושטעלן אומגעוואונטשענע עלעמענטן פון אנקומען אינעווייניג. דארפן מיר דאך האבן א פארזיכערונג אז דאס אפפאל כאפט זיך נישט מיט מיט'ן אטעם.

פאר דעם צוועק האט דער רבנו של עולם אונז צוגעשטעלט א מחנה פון נאר-קליינטשיגע, מיקראסקאפישע הערעלעך מיט'ן נאמען 'סיליע' (silia), וואס געפינען זיך אויסגעלייגט אינעם הינטערשטן טייל פון דער נאז. די אויפגאבע פון די סיליע-האָר איז, צו באוואכן דעם אריינגאנג פון דער נאז צום קערפער און אפהאלטן דעם אפפאל מיט די פארקאפטע צרות פון דורכגיין דער גרעניץ.

מאכט זיך אבער אמאל ווען די נאז טרעפט זיך מיט עפעס וואס זי פארשטייט דארף אָן קיין צערעמאניעס תיכף ומיד ארויסגעשיקט ווערן. פאר דעם צוועק האט דער אויבערשטער איר געגעבן א כח פון ניסן — מאכן א 'האַפּטשו'.

צום געזונט!

א ניס, וואס באשטייט פון א קרעפטיגן קערפערליכן ווינט, איז דער מיטל פונעם גוף איינס-צוויי ארויסצושטויסן אזא אומגעוואונטשענעם גאסט מיט א שנעלקייט פון 100 מייל פער שעה.

א ניס שפילט זיך אפ זייער שנעל, אינסטינקטיוו, און געדויערט נישט מער ווי א סעקונדע. פאקטיש באשטייט דער אקט פון א קאמפליצירטן פראצעדור, וואס פאדערט די צוזאמארבעט פון א שיינער צאל מוסקולען און חלקים פונעם קאפ, פנים, און בויך.

הייבן הייבט זיך עס אן מיט א סיגנאל וואס די נאז שיקט צום מוח, וועגן יענעם באטרעפנדן אריינדרינגער וואס מוז אויסדריקליך און אויגנבליקליך שנעל פארלאזן דאס פלאך. דער מוח, וועלכער דינט אלס פארוואלטער אויפ'ן גאנצן קערפער און אלע פונקציעס וואס שפילן זיך מיט אים אויס, שיקט דאן ארויס א ריי באפעלן צו אלע וואס וועלן זיין פארמישט אין דער אקציע.

עס הייבט זיך אן מיט די אויגן, וואס באקומען א מעסעדזש זיך צו פארמאכן. דאן קומט א באפעל צו דער צונג, זיך אונטערצוהייבן און דריקן מיט כח אויפ'ן דאך פונעם מויל.



דערנאך ווערן אנגאזשירט אין דער אקציע א ריי פון אנדערע גרופעס מוסקולען, אריינגערעכנט פונעם בויך, ברוסטקאסטן, שטים-בענדער, און האלז. יעדער פון די באטרעפנדע מוסקולען גרייט זיך צו שפילן זיין ראלע אין דער ניס-אקציע.

ווען אלעס איז אין פלאץ און יעדער שטייט גרייט אויסצופירן זיין אויפגאבע אין דער אקציע, דעמאלט קומט דער ניס-אויפרייס. די נאז נוצט די קראפט ארויסצושיסן פון זיך א מאסע לופט, פליסיגקייט, און בעיקר יענע פיינטליכע עלעמענטן, מיט א שנעלקייט וואס שטייגט איבער דעם געווענליכן גאלאפ פון א קאר אויפ'ן הייוועי.

דאס אלעס שפילט זיך אפ דורכאויס נישט מער ווי 100 מילי-סעקונדן. מיט'ן חשבון אז א סעקונדע באשטייט פון 1000 מילי-סעקונדן, קומט אויס אז דער דורכשניטליכער ניס, מיט אלע אקטיוויטעטן וואס קומען דערמיט, נעמט מאקסימום א צענטל פון א סעקונדע.

אין א שטעקאווען ניס-פרט, לאזן מענטשן ארויס דעם ניס אויף פארשידנערליי אופנים און מיט פארשידנערליי טענער. פארשער האבן באמערקט אז דער 'ניגון' מיט וועלכן מיר ניסן איז גענעטיש. דער שניט פונעם ניס לויפט אין דער משפחה, און קינדער וועלן געווענליך ניסן אויפ'ן זעלבן אדער אן ענליכן אופן ווי די עלטערן.

ניסן אין דער וועלט אריין

א ניס, ווי מיר זעען, איז א געוואונטשענע ערשיינונג דורך וועלכער מיר ווערן פטור פון אומגעוואונטשענע זאכן, אריינגערעכנט שעדליכע ווירוסעס און באקטעריע. געווענליך ווערט דער ניס אנגערייזט דורך מילדע, אפילו אומשעדליכע גורמים ווי שטויב און ענליכס.

אין אנדערע פאלן, ווי למשל ווען מ'איז פארקילט אדער קראנק מיט דער פלו און אנדערע געזונט-מאטערנישן, קען דער ניס ארויסטראגן פונעם קערפער שעדליכע ווירוסעס. יענע באנדיטן ווערן יעצט באפרייט און איינמאל אין דער לופטן לאזן זיי זיך ארויס זוכן פרישע קרבנות. דערפאר איז וויכטיג צו באדעקן דאס פנים ביים ניסן, כדי דער 'וינט' זאל נישט ארויסטראגן די שעדליכע זאכן צו דער פרייער לופט.

מענטשן קענען אויך ניסן 'בטעות'. דאס הייסט אז דער קערפער לערנט פאלש פשט און מיינט אז עפעס וואס איז אריינגעקומען איז נישט גוט פאר'ן מענטש. די סעזאן-אלערגיעס ווי 'העי פיווער' איז א קלאסישער ביישפיל פון איין אזא גאנגבארן קערפערליכן טעות, וואס באשטייט פון אויפנעמען אומשעדליכן בלומען-שטויב ווי א געפאר. ניסן איז איינער פון דעם קערפער'ס רעאקציעס צו דעם שטויב.

עס זענען פאראן מענטשן וואס ליידן פון א געוויסער סענסיטיוויטעט צו ליכטיגקייט. מיט דעם צושטאנד, וואס ווערט גערופן

'פאָטִיק סניז סינדראם' (Photic Sneeze Syndrome), קען אנכאפן א ניס-אטאקע ביים אויפאמאל אויסגעשטעלט ווערן צו שטארקער ליכטיגקייט. ווען א מענטש מיט דעם דאזיגן 'פי-עס-עס' (PSS) פראבלעם גייט ארויס אויף דער גאס בשעת א שטארקע זון שיינט, וועט זיין קערפער אפטמאל רעאגירן מיט א ניס.

פון דעם נעמט זיך די עצה וואס מענטשן געבן זיך ווען א ניס קיצלט אבער בלייבט שטעקן און וויל נישט ארויסקומען, צו קוקן אויפ'ן לעקטער אדער דער זון. די עצה איז נישט אייביג ווירקזאם, אבער קיין גאנצע באבע-מעשה איז זי אויך נישט.

עס שמעקט חיר

אטעמען איז איינע פון די לעבנסוויכטיגע פונקציעס וועלכע ווערט אויסגעפירט מיט דער הילף פון דער נאז. מ'קען דאך אבער זיכער נישט פארגעסן פון דעם חוש הריח, דער מעגליכקייט

קליין אפילו אין דער מיקראסקאפישער וועלט, וואס איז באהאלטן פונעם אויג און קען נישט געזען ווערן אן דער הילף פון ספעציעלן געצייג.

גערוך-ברעקלעך

מאלעקולס זענען אזוי אויסטערליש קליין, אז זייער גרויס ווערט גערעכנט אין נענא-מעטער (nanometer). א נענא-מעטער איז איין ביליאנסטל פון א מעטער (א מעטער איז בערך 3.3 פיס).

מאלעקולס קומען אין פארשידענע מאסן און זייער גרויס באטרעפט געווענליך ערגעץ-וואו פון איינציגע ביז הונדערטער נענא-מעטער. ריזן-מאלעקולס קענען זיין אזוי גרויס ווי עטליכע טויזנט נענא-מעטער — אינגאנצן הונדערטער מיליאן מאל קלענער ווי א מעטער... יעדע זאך וואס שמעקט, גיט פון זיך ארויס אזעלכע ספעציעלע ריח-מאלעקולס. א פריש-געבאקן ברויט, נארוואס ארויס פון אויוון, שיקט

די נאז

“ דער מח פארמאגט בערך 40-מיליאן אזעלכע דערשפיר-פינטלעך, וואס ערמעגליכן אים אויפצוכאפן און אפצולערנען און דערשפירן טויזנטער פארשידנארטיגע ריחות ביז סקאנק-שפריץ, פון בלום ביז איבערגענוצטע זאקן, און אלע אנדערע ריחות און די דקות'דיגע, קיים-מערקבארע חילוקים אינדערצווישן. דער חוש פון שמעקן איז אומפארגלייכליך-מאכטפולער ווי טעם. א מענטש קען אויפכאפן מיליאנען מאל מער גערופן ווי די צאל טעמים וואס די צונג קען שפירן. דערפאר שפילט דער חוש הריח, וואס ערגענצט דאס בילד פון עסן, א וויכטיגע ראלע אין טעם.

דער טעם פון א מאכל אן דער מעגליכקייט פון שמעקן די ריחות איז זייער ארעם און באגרעניצט, וואס מיר זעען בחוש ווען מ'איז למשל פארקילט. ווען די נאז איז 'פארשטאפט' און לאזט שווערליך אדער בכלל נישט אריין קיין גערוך, פארלירט אויך דאס עסן א גרויסן חלק פונעם געשמאק.

עס זענען פאראן מענטשן ביי וועמען דער שמעק-חוש איז אזוי גוט אנטוויקלט, אז ס'איז גענוג איין-איינציגער גערוך-מאלעקול פאר זיי צו שפירן דעם ריח. צומאל ווערן אזעלכע מענטשן אויפגענומען פאר גוט באצאלט דורך פירמעס ביי וועמענס פראדוקטן אזא אייגנשאפט קומט גוט צונויף, ווי למשל וויין.

די גערוך-מעסעדזשעס צייכענען זיך אויס פון די אנדערע חושים מיט אן אייגנשאפט, אז זיי צעלויפן זיך אין אלע זייטן און באזוכן עטליכע אפטיילונגען פונעם מח. אנדערש ווי אנדערע חושים, ווי זען און הערן, פאר וועלכע דער מח ווידמעט א ספעציפישן פלאץ, באזוכן די גערוך-סיגנאלן מערערע חלקים פונעם מח, אריינגערעכנט דעם זכרון. דאס איז דער עיקר סיבה פארוואס א גערוך האט אזא כח אויפצואוועקן אלטע זכרונות.

” צו שפירן און שמעקן, וואס איז א הימלישע מתנה פון וועלכער מיר קענען נישט געניסן אן דער נאז. שמעקן, אגב, אנטוויקלט זיך דער ערשטער צווישן די 5 חושים. א גיי-געבוירן קינד וועט פריער קענען שמעקן ווי זען און הערן. אבער טראץ דעם וואס שמעקן איז דער בכור צווישן די חושים, קומט דער נאז נישט דעם גאנצן קרעדיט. ווי מיר זעען שפילט דאס שמעקן זיך נישט אפ אין דער נאז — וועלכע איז למעשה נאר א וועג אריין וואס גערוך נוצט אנצוקומען ביזן מח.

א גערוך באשטייט פון 'מאלעקולס', וואס ווערט ארויסגעלאזט אין דער לופטן פון דער באטרעפנדער זאך וואס מיר שמעקן. א 'מאלעקול' (molecule) איז גאר, גאר פיצל — אומבאשרייבליך קליין. מאלעקולס זענען

שמעקעדיגע שפיר-אפאראטן

נאנט צו די נאז-לעכער, אטעמט דער מענטש אריין יענע גערוך-ברעקלעך, וואס גייען מיט דער לופט אינאיינעם אריין צו דער ערשטער סטאנציע אין דער 'נעזעל קעוויטי'. אויפ'ן דאך פונעם 'נעזעל קעוויטי' געפינט זיך א קליין הייטל מיט'ן נאמען 'אלפעקטארי עפיטהיליום' (olfactory epithelium), וועלכער איז אויסגעשטאט מיט ספעציעלע 'אנטענעס'. דער תפקיד פון יענע שפיר-אפאראטן, איז אויפצוכאפן גערופן וואס זענען אריינגעקומען אין דער נאז אינאיינעם מיט דער לופטן.

יענע הייטל איז באדעקט מיט א שיכט פון אונזער היימליכער נאז-פליסיגקייט, דעם 'מיוקוס', וואס פאראכאפט די גערוך-מאלעקולס. די מאלעקולס ווערן דארט צעגאנגען און דאן שלעפן די שפיר-צעלן זיי אריין אין זיך און שיקן זיי אפ צום מח. דער קאפ לערנט דאן אפ דעם תוכן פון דעם מאטעריאל און אין יענער רגע 'שמעקן' מיר.

דאס 'אלפעקטארי עפיטהיליום' הייטל שפילט א שליסל-ראלע אינעם חוש הריח. וואס גרעסער ער איז, אלס בעסער אנטוויקלט די מעגליכקייט פון שמעקן. ביי א הונט, וואס צייכנט זיך אויס מיט זיין שמעק-חוש, איז דער 'אלפעקטארי עפיטהיליום' אין דורכשניט 20 מאל אזוי גרויס ווי ביי להבדיל א מענטש.

טויזנט טעמים

דער מח פארמאגט בערך 40-מיליאן אזעלכע דערשפיר-פינטלעך, וואס ערמעגליכן אים אויפצוכאפן און אפצולערנען און דערשפירן טויזנטער פארשידנארטיגע ריחות און גערוך-קאמבינאציעס — פון בשמים ביז סקאנק-שפריץ, פון בלום ביז איבערגענוצטע זאקן, און אלע אנדערע ריחות און די דקות'דיגע, קיים-מערקבארע חילוקים אינדערצווישן.

דער חוש פון שמעקן איז אומפארגלייכליך-מאכטפולער ווי טעם. א מענטש קען אויפכאפן מיליאנען מאל מער גערופן ווי די צאל טעמים וואס די צונג קען שפירן. דערפאר שפילט דער חוש הריח, וואס ערגענצט דאס בילד פון עסן, א וויכטיגע ראלע אין טעם.

דער טעם פון א מאכל אן דער מעגליכקייט פון שמעקן די ריחות איז זייער ארעם און באגרעניצט, וואס מיר זעען בחוש ווען מ'איז למשל פארקילט. ווען די נאז איז 'פארשטאפט' און לאזט שווערליך אדער בכלל נישט אריין קיין גערוך, פארלירט אויך דאס עסן א גרויסן חלק פונעם געשמאק.

עס זענען פאראן מענטשן ביי וועמען דער שמעק-חוש איז אזוי גוט אנטוויקלט, אז ס'איז גענוג איין-איינציגער גערוך-מאלעקול פאר זיי צו שפירן דעם ריח. צומאל ווערן אזעלכע מענטשן אויפגענומען פאר גוט באצאלט דורך פירמעס ביי וועמענס פראדוקטן אזא אייגנשאפט קומט גוט צונויף, ווי למשל וויין.

די גערוך-מעסעדזשעס צייכענען זיך אויס פון די אנדערע חושים מיט אן אייגנשאפט, אז זיי צעלויפן זיך אין אלע זייטן און באזוכן עטליכע אפטיילונגען פונעם מח. אנדערש ווי אנדערע חושים, ווי זען און הערן, פאר וועלכע דער מח ווידמעט א ספעציפישן פלאץ, באזוכן די גערוך-סיגנאלן מערערע חלקים פונעם מח, אריינגערעכנט דעם זכרון. דאס איז דער עיקר סיבה פארוואס א גערוך האט אזא כח אויפצואוועקן אלטע זכרונות.

נאז פראבלעמען

די נאז איז א גוטע, אבער אויך זי, ווי יעדע בריאה אויף דער וועלט, איז נישט פולקאם און קען געפלאגט ווערן פון פראבלעמען. איינע אזא פלאג וואס קען ברענגען גרויסע ווייטאגן, איז אן אנטצינדונג אין די 'סינוסעס' (sinuses).

די סינוסעס זענען אזעלכע לופט-אינזלען וואס געפינען זיך צווישן אנדערן הינטער דער נאז, ווי אויך די אויגן, שטערן, און די באקן. די אויפגאבע פון די סינוסעס איז צו פראדוצירן א ספעציעלע פליסיגקייט, וואס גיסט זיך ארויס פון די סינוסעס דורך אזעלכע לעכעלעך, און זייט 32 <



31 זייט >

פארכאפן שעדליכע באצילן וואס דרינגען אריין אינעם קערפער. א 'סיינוסעס'-אנטצינדונג קומט געווענליך פון א וויירוס, וואס איז אפטמאל א רעזולטאט פון א פארצויגענער פארקילעכקייט, וואס ברענגט די סיינוסעס צו פראדוצירן צו אגרויסן קוואנטום פון דער פליסיגקייט. געטריי צום אלטן כלל אז אפילו א גוטע זאך איז נישט גוט אין צו א גרויסער מאס, לייגט די פליסיגקייט זיך אן אויף די לעכעלעך. די פליסיגקייט, וואס קען נישט פארלאזן די סיינוסעס, הויפט זיך אן דארט אינעווייניג און קענען פירן צו 'סיינוסיטיס' (sinusitis).

נאז-בלוטגינגען

בלוט איז נאך א קאפ-וויי וואס די נאז ברענגט. בלוט פאר זיך איז א ברכה, אבער נאר אזוי לאנג ווי עס בלייבט אין די אדערן ווי די פליסיגקייט באלאנגט. דעמאלט טוט דאס בלוט פארן מענטש די גרעסטע טובה און העלפט אים גערן אלע חלקים פונעם קערפער. די פראבלעם ווערט נאר ווען עס רייסט זיך ארויס פון די גרעניצן און לויפט ארויס פון די אדערן.

בלוטגינגען זענען נישט קיין ערשיינונג אויסשליסליך פאר דער נאז, וואו עס מאכט זיך אבער יא אפטער ווי אנדערע ערטער איבערן קערפער. די סיבה דערצו איז, ווייל די נאז-אדערלעך, בעיקר די וואס געפינען זיך אינעם טישו-הייטל, זענען זייער דין און לויפן זייער נאנט צום אויבערפלאך פון יענער הויט.

די נאנטקייט צו דער הויט מיינט, אז דער מינדסטער קראץ באטרעפט זיי אויך. יענע אדערלעך זענען דערצו זייער איידל און דין און ווערן שנעל געשעדיגט.

נישט אייביג זענען מיר אבער שולדיג. די אדערלעך קענען אמאל באקומען אזעלכע ריסק און שפאלטנס צוליב היץ. פארקערט ווי די טבע פון קעלט, וואס נעמט זיך צוזאמען און קאנצענטרירט זיך, קומט מיט היץ א פארקערטע תוצאה פון צעשפרייטן און אויסברייטערן.

עס זענען פאראן מענטשן וועמענס אדערלעך זענען גאר האקל, אז ווען זיי ווערן עטוואס צעברייטערט צוליב ווארעמער לופט, שפאלטן זיי זיך און דאס בלוט לויפט ארויס. זיי ווערן צעשפרינגען פון היץ!

א גאנגבארער מיטל אפצושטעלן דאס בלוטן איז טאקע דורכ'ן צולייגן עפעס קאלטס צו דער נאז, אדער אריינאטעמען קאלטע לופט פון פריזער.

טרוקענע לופט קען אויך ברענגען די נאז צו בלוטן. איינער פון די שיץ-מיטלען וואס וואכן אויף די נאז-אדערלעך, איז טאקע די פליסיגקייט, דער 'מיוקוס', וואס דאס נאז-הייטל פראדוצירט. טרוקענע לופט רעדוצירט די מאס

פליסיגקייט פון דער נאז, וואס אנטבלויזט די אדערן און לאזט זיי גרינגער געשעדיגט ווערן.

נאז אנטוויקלונגען

מיר ווערן אלע געבוירן מיט דער נאז, וואס הייבט זיך אבער באמת אן ריכטיג אנטוויקלען

מיט דער קינדערישער נאז ביז מיר ווערן בר/בת מצוה, און דאן הייבט זי אן זיך צו אנטוויקלען און טוישן.

די נאז בלייבט אזוי וואקסן און זיך בייטן ביז ערגעץ-ווען פון די 15 ביז 17 יאר ביי מיידלעך און 17 ביז 19 יאר ביי יונגלעך. דעמאלט באקומט די נאז איר ענדגילטיגע פארעם און

“ א ניס, וואס באשטייט פון א קרעפטיגן קערפערליכן ווינט, איז דער מיטל פונעם גוף איינס-צוויי ארויסצושטויסן אזא אומגעוואונטשענעם גאסט מיט א שנעלקייט פון 100 מייל פער שעה. ”

הערשט אין דער צענערלינג-תקופה. דורכאויס די קינדער-יארן בלייבט טוישט זיך נישט די פארעם פון דער נאז אויף צו ווייט. מיר בלייבן

מיט דעם בלייבן מיר אויפ'ן גאנצן לעבן. דער אויסזען און פארעם פון דער נאז בלייבט טאקע ווי זי האט זיך אפגעשטעלט

אין די שפעטערדיגע צענערלינג-יארן, אבער פארט בלייבט זי זיך ווייטער עטוואס ענדערן. די נאז ווערט מיט די יארן פארלענגערט, בעיקר אויף אראפ.



די נאז פארנעמט א פראמינענט ארט אין אונזער לעבן. מיר נוצן איר אלס מיטל צו באצייכענען מצבים און גיסטעס, און זי שפילט אן עיקר ראלע אין אונזער אויסזען.

דער חוש הריח, וואס שפילט אזא צענטראלע ראלע, איז אויך דער נאז צום פארדאנקען. דארט באקומען מיר אלס צוגאב א געלעגנהייט צו שמעקן בשמים און מאכן א ברכה.

בעיקר איז די נאז א רער וואס ברענגט אונז אריין דאס וויכטיגסטע מאטעריאל וואס פעלט אונז אויס צום לעבן: לופט. די נאז זיפט און רייניגט דערביי דורך די לופט, בעסער ווי דעם פארגעשריטנסטן פילטער אויף דער וועלט.

דאס אלעס פירט דער דאזיגער גליד אויס אויף א שטילן, באשיידענעם אופן, אן דעם וואס מיר באמערקן אירע טעטיגקייטן. מיר דערמאנען זיך אין דער נאז געווענליך ווען עס מאכט זיך א פראבלעם, עפעס אומגעווענליך. ס'איז טאקע אפשר כדאי אינזין צו האבן נאך א ניס צו געבן פאר'ן אויבערשטן דעם פארדינטן דאנק אויף דער מתנה, און אים כאטש זאגן א פשוט'ן יישר כח. ★

'די נאז' אין א ווארט

די צווייטע אויפגאבע פון דער נאז איז שמעק. א גערוך באשטייט פון 'מאלעקולס', וואס ווערט ארויסגעלאזט אין דער לופט. יענע גערוך-ברעקעלעך גייען מיט דער לופט אריין צו דעם 'נעיזעל קעוויטי'. אויפ'ן דאך פונעם 'נעיזעל קעוויטי' געפינט זיך א הייטל מיט'ן נאמען 'אָלפעקטאָרי עפיטהיליום' (OLFACTORY EPITHELIUM), וואס פארמאגט גערוך-אַנטענעס.

דער טעם פון א מאכל אן דער מעגליכקייט פון שמעקן איז זייער ארעם און באגרעניצט. ווען די נאז איז 'פארשטאפט' און לאזט נישט אריין קיין גערוך, פארלירט אויך דאס עסן א גרויסן חלק פונעם געשמאק.

בלוט איז א קאפ-וויי וואס מאכט זיך מיט דער נאז אפטער ווי אנדערע ערטער איבערן קערפער. די סיבה דערצו איז, ווייל די נאז-אדערלעך פונעם טישו-הייטל זענען זייער דין און לויפן זייער נאנט צום אויבערפלאך פון יענער הויט.

די נאנטקייט צו דער הויט מיינט, אז דער מינדסטער קראץ באטרעפט זיי אויך. יענע אדערלעך זענען דערצו זייער איידל און דין און ווערן שנעל געשעדיגט.

די נאז בלייבט וואקסן און זיך בייטן ביז ערגעץ-ווען פון די 15 ביז 17 יאר ביי מיידלעך און 17 ביז 19 יאר ביי יונגלעך. דעמאלט באקומט די נאז איר ענדגילטיגע פארעם. ★

די נאז באשטייט פון צוויי עפענונגען, אפגעטיילט איינער פון צווייטן מיט א בויגזאמען ווענטל, וואס ווערט אנגערופן 'סעפטום' (SEPTUM). דער סעפטום באשטייט פון א דינעם ביינ איבערגעצויגן מיט א הויט. הינטער דער נאז געפינט זיך א שטיקל ליידיג פלאץ, מיט'ן נאמען 'נעיזעל קעוויטי' (NASAL CAVITY). ווען מיר אטעמען אריין לויפט די לופט אריין אין יענעם שטח, פון וואו זי פליט ווייטער אראפ צום אטעם-רער.

די נאז ווארעמט אן די לופט און מאכט איר פיינטער. דער עיקר און וויכטיגסטער חלק פון דער ארבעט ליגט אבער אין פילטערן די לופט פון אומגעוואונטשענע סובסטאנצן.

פאר דעם צוועק איז די נאז אויסגעשטאט מיט א דינעם שיכט פון פיינטן 'טישו' (TISSUE), מיט'ן נאמען 'מיוקוס מעמברעי' (MUCOUS MEMBRANE). די נאז-פליסיגקייט ארבעט מיט די הארעלעך אויף די אינערליכע ווענט פון דער נאז צו פארכאפן שטויב, וויירוסעס, באקטעריע, און אנדערע אומגעוואונטשענע געסט.

ווען די פליסיגקייט טרוקנט זיך אויס, טרעפן מיר זיך מיט ברעקלעך פון נאז-אפפאל אין דער נאז.

א ניס איז דער מיטל פונעם גוף איינס-צוויי ארויסצושטויסן אן אומגעוואונטשענעם גאסט. א ניס שפילט זיך אפ זייער שנעל און אינסטינקטיוו. פאקטיש באשטייט עס פון א קאמפליצירטן פראצעדור.

Understanding more

One student at a time



MORNING PROGRAMS

- דאווענען
- פרישטאג
- לימודי קודש

AFTERNOON PROGRAMS

- Vocational
- לימודי חול
- Computers
- Math/חשבון
- Money Management

EVENING PROGRAMS

- Stimulating Fun Activities

ON SITE THERAPY



ישיבת.



שערי
בינה

SHAREI BINAH

Sharei Binah is a mainstreamed program for young Bucherim ages seventeen and up who are OPWDD eligible, that need a structured yeshiva environment which combines limudei kodesh; academic studies; and life skills hand-on practice.

845.503.0460 LEAVE A MESSAGE



וואס טוט זיך אין שפיטאל

פעדעראלע דזשורי אורטיילט אז א קליניק אין מאנטאנא האט אריינגעגעבן 337 פאלשע קלעימס

מאָנטאָנאָ. – אַ פעדעראַלע דזשורי האָט געאורטיילט אַז אַ שפיטאַל אין אַ מאָנטאָנאָ שטאַט, וואו הונדערטער מענטשן זענען געשטאַרבן פון אַסבעסטאַס, האָט אַריינגעגעבן 337 פאַלשע אַסבעסטאַס קלעימס, וואָס האָט געמאַכט די פאַציענטן קענען באַקומען בענעפיטן אַזוי ווי מעדיקער.

די דזשורי וואָס איז באַשטאַנען פון זיבן מענטשן האָבן געזאָגט אַז די פאַלשע קלעימס האָט פאַראורזאַכט איבער אַ מיליאָן דאָלאַר שאַדן פאַר די רעגירונג.

די קעיס באַציעט זיך אַרום אַ פאַל ווען אַ באַן אָנגעפילט מיט שעדליכע אַסבעסטאַס וואָס איז אַריבערגעפאַרן די שטאַט ליבי, מאָנטאָנאָ האָט פאַרפּעסעט די שטאַט און די רעגירונג האָט אָנגעקלאָגט די באַן פירמע, נאָכדעם וואָס גאַר אַסאַך איינוואוינער פון שטאַט זענען קראַנק געוואָרן און זענען דערנאָך געשטאַרבן דערפון.

די קליניק, אונטער דעם אָנפירערשאַפט פון דאָקטאָר ברעד בלעק, האָט זיך אַריינגעלייגט און פרובירן אַרויסצוהעלפן די איינוואוינער פונעם שטאַט, און ווי עס שטעלט זיך אָבער אויס, האָט ער אַריינגעגעבן הונדערטער פאַלשע קלעימס פאַר אַסבעסטאַס ליידענדע, וואָס האָט געמאַכט גרויסע שאַדנס פאַר די רעגירונג און די באַן פירמע.

די שפיטאַל וועט זייער מעגליך אויסשטיין גרויסע שטראַפן, און די באַן פירמע וועט מעגליך צוריק באַקומען פון פּופּצן ביז 25 פּראָצענט פון די געלט שטראַף.

די אַדוואָקאַטן וועלכע פאַרטרעטן די שפיטאַל לייקענען אָבער אַז זיי האָבן אַריינגעגעבן פאַלשע קלאָגעס, טענהנדיג אַז זייערע דיאָגנאָזן זענען געווען אין איינקלאַנג מיטן "2010 עפּאַרדעבל קעיר עקט", וואָס האָט פאַרמאָגט אין זיך ספּעציעלע פּריוויליגיעס פאַר ליבי איינוואוינער.

די באַן פירמע פון די אַנדערע זייט אָבער טענה'ט, אַז די שפיטאַל האָט אַריינגעגעבן מער פון 300 פאַלשע קלעימס אויף די נעמען פון פאַציענטן אַן צו באַקומען דרויסנדיגע קאַנפירמאַציעס אַז די פאַציענטן האָבן געליטן פון קראַנקהייטן וואָס זיי האָבן געליטן אַלס רעזולטאַט פון די אַסבעסטאַס. די רעגירונג זאָגט אויך אַז 1,369 מענטשן האָבן באַקומען פעדעראַלע בענעפיטן אַן קיין שום קראַנקהייט דיאָגנאָז.

אַסבעסטאַס איז גאַר שעדליך און קען מאַכן שאַדן בעיקר מיטן אַטעמען, עס קען אויך גורם זיין צו טויטליכע קענסער ר"ל. ★

אומגעקומען פון ווערן דערשטיקט, און דער סיבה פון טויט איז קלאָר באַשטעטיגט געוואָרן אַלס ווערן ערמאַרדעט.

די שערף דעפּאַרטמענט און די שפיטאַל האָבן זיך פאַרענטפּערט אַז אַטיענדאַ האָט זיך נישט געלאָזט און זיך געשלאָגן מיט זיי און האָבן אים געמוזט אַראַפּהאַלטן אַז ער זאָל נישט שעדיגן אַנדערע. ★

סייבער אטאקע האט צושטערט דעם טעגליכן סדר היום פון עטליכע שפיטעלער און העלט קעיר צענטערן אין עטליכע סטעיטס



א סייבער אטאקע האט אפגעטיקט עטליכע שפיטעלער וועלכע ארבעטן יעצט שווער זיך צו ערהוילן פון די אטאקע און צוריק אריינשטעלן דעם סיסטעם אין פולשטענדיגן באנוץ טעקסאַס, קאַנעטיקוט, ראָוד איילענד און פענסילוועניע.

די פירמע האָט אין אַ סטעיטמענט געזאָגט אַז "ווען מיר זענען געוואוירן געוואָרן דערפון, האָבן מיר גלייך אַראַפּגענומען אונזערע סיסטעמען אַף-ליין זיי צו באַשיצן און גלייך אָנגעהויבן אן אויספאַרשונג מיט די הילף פון דרויסנדיגע סייבער-סעקיורטי ספּעציאַליסטן. אינדערצייט וואָס אונזער אויספאַרשונג גייט

קאַליפּאָרניע. – שפיטעלער און קליניקס אין עטליכע סטעיטס האָבן אָנגעהויבן די שווערע פּראָצעדור פון זיך ערהוילן פון אַ סייבער אַטאקע וואָס האָט צושטערט זייערע קאָמפּיוטער סיסטעמען, וואָס האָט געצווינגען זייערע מערדזשענסי רומס זיך אַפּצושפּאַרן און זייערע אַמבולאַנסן צו פאַרן צו נישט ריכטיגע אַדרעסן.

דזשאַן ריגי, דער נאַציאָנאַלער ראַטגעבער פאַר די "אַמעריקאַן האָספּיטאַל אַסאָסיאַטשאַן" פאַר סייבער-סעקיורטי און ריזיקעס האָט געזאָגט אַז די ערהוילונג פּעריאָד קען נעמען וואַכן לאַנג, וואָס אינדערצווישן וועלן די שפיטעלער מוזן געפירט ווערן מיט אַלט-פאַרצייטישע פּאַפּירן און בויגנס און מענטשליכע כוחות וואָס וועלן מוזן טון זאַכן אַזוי ווי מאַניטערן עקוויפּמענט און פאַרגלייכן רעקאָרדס צווישן דעפּאַרטמענטס."

"אָס זענען פאַרברעכנס וואָס לייגן אַריין מענטשליכע לעבנס אין סכנה, וואָס ריזיקירט נישט בלויז מיט די זיכערהייט פון די פאַציענטן וועלכע זענען אין שפיטאַל, נאר עס ריזיקירט אויך דעם גאַנצן קאָמוניטי וואָס פאַרלאָזט זיך אַז דער שפיטאַל זאָל זיין גרייט פאַר זיי על כל צרה שלא תבוא."

די לעצטע אינצידענט האָט זיך אָנגעהויבן אין אַנשטאַלטן וועלכע ווערן אָנגעפירט דורך "פּראָספּעקט" וואָס איז באַזירט אין קאַליפּאָרניע, און פאַרמאָגט שפיטעלער און קליניקס אין

עלטערן פון קינד וואס איז אומגעקומען ביים ווערן איינגעשריבן אין שפיטאל פארלאנגען פעדעראלע אויספארשונג

שערפּיס דעפּיטי און שפיטאַל אַרבעטער. די געשיכטע האָט זיך אָפּגעשפּילט ווען איוראַ אטיענדאַ איז געוואָרן איינגעשריבן אינעם "צענטראַלן סטעיט שפיטאַל". אַ ווידעאָ רעדאַרדירונג פונעם שפיטאַל צייגט ווי שערפּיס פונעם הערניקאַ קאָנטי און שפיטאַל שטאַב מיטגלידער פרובירן אַראַפּצוהאַלטן אטיענדאַ – וועמענס הענט און פיס זענען געווען געבונדן אין קייטן – פאַר אַרום צוואַנציג מינוט. רוב פון די צייט זעהט מען אטיענדאַ אויף די ערד ווערנדיג צוגעדרוקט צו די ערד דורך אַ גרויסע גרופּע מענטשן און ביי איין פונקט קען מען ציילן צען.

ווירדזשיניע. – אַדוואָקאַטן וועלכע פאַרטרעטן אַ גייסטיש-קראַנקע מאַן פון ווירדזשיניע וועלכע איז געשטאַרבן פון ווערן דערשטיקט נאָכדעם וואָס מען האָט אים אַראַפּגעהאַלטן אויף די ערד פאַר עלעף מינוט ביים ווערן איינגעשריבן אין אַ פּסיכיאטרישע וואַרד האָבן פאַרלאָנגט פון די יו-עס דעפּאַרטמענט אַז דזשאַסטיס צו עפּענען אַ קרימינאַלע אויספאַרשונג.

אין אַ בריוו וואָס די לאַיערס האָבן געשריבן, ליינט זיך אַז דער אַדוואָקאַט בען קראַמפּ אינאיינעם מיט מאַרק קרודיס האָבן אַריינגעגעבן אַן אַנקלאָגע פון סעקאַנד דעגרי מאַרד קעגן די

די פאַלמעסונג האָט קלאָר געוויזן אַז ער איז

תלמידים פון המספיק

36 זייט

פארשטאנד און מעגליכקייטן.

און די פרשה שפילן זענען נישט אבי געמאכט, נאר עס גייט אריין דערין אסאך קאפ און מחשבה. שוין א וואך בעפאר יעדן שפיל וועט די דעי העב שטאב אויספלאנירן וואס עס וועט זיין דער שפיל קומענדיגע וואך, עס ווערט באזירט לויט די מאלערייען וואס זיי טרעפן אין פאפולערע פרשה ביכלעך. איינמאל מ'באשליסט אויף א געשיכטע וועט מען אויספלאנירן די כאראקטערס און אזוי אויך וויאזוי זיי זאלן זיך פארשטעלן. מען האט איינגעקויפט א ריזן קוואנטום פון בעקישטשעס הוטן שטריימלעך העמדער און נאך פילע סחורות און מיר נוצן עס לויט די געברויך פון די סדרה, מ'פארבירט צו טרעפן זאכן וואס וועט ווי מער צופאסן צו די ראלעס פון די שפילערס.

צוריק צו די שפילן, איינמאל מ'האט שוין אויסגעשטעלט דעם געשיכטע און מ'האט צוגעגרייט די פאסיגע "פראפס", קומט א גאר וויכטיגע טייל און דאס איז אויסוועלן וועלכע קינדער זאל שפילן די פארשידענע כאראקטערס, און ווי ר' מענדי קליין דערציילט איז דאס גאר א וויכטיגע טעמע ביי די מיטגלידער און זיי נעמען עס זייער ערנסט, מ'קען אסאך מאל פארברענגען צוויי שעה בלויז צו באשליסן ווער גייט וואס שפילן, פארשטייט זיך אליינס אז מ'לייגט אריין אסאך כוחות אז ווי מער מיטגלידער זאלן האבן א שאנס צו שפילן און מ'פארבירט צוצופאסן די ראלעס לויט זייערע מעגליכקייטן און כשרונות.

"די קינדער שפירן זיך אזוי וויכטיג און פרייליך אז זיי קענען אנטויל נעמען אין אן עכטע שפיל, און זיי קוקען ארויס דערויף אגאנצע וואך, דאס איז אויסער דעם וואס זיי קוקען שטארק ארויס אויף די וועכנטליכע נייעס-צעטלעך וואס זיי נעמען אהיים צו זייערע עלטערן יעדן פרייטאג וואו מ'לייגט דארט בילדער פון דעם שפיל און מ'קען זיי זעהן, עס גיבט זיי גאר א גוטן געפיל". דער שפיל איז פאר זיי גאר א געשמאקע און פרייליכע איבערלעבעניש, זיי שפירן וויאזוי זיי מאכן א שפיל, ממש ווי די עכטע שפילן, און פאר זייער פערזענליכע אנטוויקלונג איז דאס אויך מוראדיג גוט. עס העלפט זיי אויסשארפן זייערע טאלאנטן, עס פילט זיי אן מיט א געוואלדיגע סיפוק צו קענען צייגן ווי גוט זיי שפילן, און עס



רעכטס: יוסף הצדיק שלאפט רואיג און חלומ'ט זיין באקאנטער חלום פון די בינטלעך וועלכע בוקן זיך צו אים - ווי אויסגעשפילט מייסטערהאפטיג דורך די טייערע תלמידים. לינקס: יעקב ברענגט צו עסן פאר זיין טאטן יצחק



יעקב אבינו געבט איבער דעם כחונת פסים פאר זיין באליבטן זון, זיין טייערער יוסף

ברענגט זיי אסאך פאזיטיווע אויפמערקזאמקייט אין וואס זיי נויטיגן זיך אזוי שטארק, דאס איז אויסער דעם וואס עס ברענגט זיי א געוואלדיגע רוחניות'דיגע פארבינדונג צו די הייליגע תורה און די רייכע אידישע היסטאריע האבנדיג די געלעגנהייט עכט אויסצושפילן די מעשי אבות סימן לבנים.

די געטרייע סטעף לייגט אריין אסאך קאפ און מחשבה זיכער צו מאכן אז יעדער איינער באקומט א ראלע אין די שפילן, עס זענען דא וועלכע ווילן דוקא שפילן גרעסערע טיילן, און עס זענען פארהאן אזעלכע וואס ווילן דוקא נישט שפילן, נאר זיי גלייכן ענדערש צו זיצן און עס מיט האלטן (וואס דאס איז דאך אויך א וויכטיגע טייל אין א שפיל... מ'דארף דאך האבן פאר וועמען אויסצושפילן...), און צומאל דארף מען בעטן און אפילו מוטיגן געוויסע זיך צו באטייליגן און מיטשפילן.

די געוואלדיגע כוחות וואס מ'לייגט אריין אין די שפילן, צאלן זיך ברייט אויס מיט'ן זעהן וויאזוי די תלמידים האבן אזויפיל הנאה און זיי לעבן ממש אריין אין דעם שפירנדיג אז זיי טוען עפעס וואס בויט זיי אויף און אנדערע האבן אויך הנאה דערפון, זיי זענען אמת'דיג פרייליך דערמיט און שטאלצירן, און אז זיי זענען פרייליך און צופרידן איז אויטאמאטיש יעדער פרייליך, די שטאב, די עלטערן, יעדער האט צום סוף הנאה דערפון! די עלטערן האבן ווירקליך גאר שטארק הנאה, ווייל ווי געשריבן פריער, באקומען זיי דאך סוף וואך די נייעס-צעטלעך וואס די קינדער ברענגען

געזעהן די בילדער וויאזוי איר זי זון שפילט, און זי איז ממש געווען איבעראשט פאר שמחה, זי האט דערציילט, אז עס שוין לאנגע וואכן וואס איר קינד האט בכלל נישט געוואלט אנטויל נעמען אין די שפילן, אבער ווייזט אויס אז מיט די געשמאק און מצב מיט וואס די שפילן ווערן געמאכט האט ער באווייליגט אנצונעמען א ראלע און ער האט עס אזוי גוט אראפגעשפילט, און ער איז געווען אזוי פרייליך און צופרידן דערפון, עד כדי כך אז אויף חנוכה האט ער נאכאמאל געשפילט זייער א וויכטיגע ראלע אין דעם גרויסן "חנוכה שפיל" זייענדיג איינער פון די כהנים גדלים וועלכע האבן אנגעצויגן דעם "מנורה" אין בית המקדש!

אהיים, און זיי זעען דארט די בילדער פון די שפילן און וויאזוי זייערע קינדער נעמען אנטויל דערין, און זיי ווערן פון פריש באווארפן מיט קאמפלימענטן און אויפמערקזאמקייט איבער זייערע געלונגענע ראלעס ביי די שפילן "מיינ זון איז געווען יצחק, ער האט געבענטשט יעקב!" שטאלצירן זיי! פאלגענד איז אן עפיזאד וואס ברענגט אביסל ארויס וואס פאר אן איינדרוק די שפילן האבן אויף די טייערע קינדער. עס איז געווען איין קינד וועלכער האט געשפילט די ראלע פון יעקב אבינו, ווי גיבט איבער דעם "כחונת פסים" פאר אן אנדערן קינד, וועלכער האט געשפילט די ראלע פון יוסף הצדיק. דאס קינד'ס מאמע האט

קארבאן-מאנאקסייד

36 זייט

טויטפעלער, אָדער 28 פּראָצענט.

דאָס מערסטע קאַרבאָן-מאנאקסייד טויטפעלער קומען פאַר אין די קאַלטע ווינטער מאָנאַטן פון נאָרעמבער, דעצעמבער, יאַנואַר און פעברואַר.

קאַרבאָן מאנאקסייד איז אן אומזעבארע רוצח וויבאלד עס פאַרמאָגט נישט קיין קאָליר אָדער שמעק. עס קען אומברענגען אין בלויז געציילטע מינוטן. אויב ווערט מען אַנטבלויזט דערצו קען מען פאַרליין דעם באַוואוסטזיין נאָך איידער מען כאַפט אויף די סימפּטאָמען אזוי ווי איבלען, שווינדלען און שוואַכקייט.

די סי-פי-עס-סי וואָרנט אָז פאַרטעבל דזשענעריעטאַרס זאָל מען בלויז נוצן אינדוריסן און זאָל געהאַלטן ווערן צום ווייניגסטנס צוואַנציג



קארבאן מאנאקסייד פירט צו הונדערטער טויטפעלער א יאר. עס איז גאר וויכטיג צו האבן פונקציאנירנדע דעטעקטארס אין הויז, און יעדע האלבע יאר זאל מען טוישן די באטעריעס

פּיס אַוועק פון די הויז און די "עקזאוסט" זאָל נישט זיין אינעם ריכטונג פון קיין שום געביידע. די קאָמישאָן שלאָגט פאַר פאַרשידענע זיכערהייטס מאָסנאַמען אזוי ווי קיינמאָל נישט אָפּערירן אַ פּאַרטעבל דזשענעריעטאַר אינעוויניג אין אַ הויז, גאַראַדזש, בעיסמענט אָדער ענליכס, און עס וועט נישט העלפן דאָס עפּענען אַ פענסטער.

אזוי אויך זאָל מען זיכער מאַכן אַז דער דזשענעריעטאַר ווערט גוט אויפגעהאַלטן. לייענט אַלע אָנווייזונגען און וואָרענונגען. מאַכט זיכער אַז דער דזשענעריעטאַר פאַרמאָגט אַ "שאַט-אָף" וואָס מאַכט אַז עס זאָל זיך אויטאָמאָטיש אויסלעשן ווען עס דערשפּירט הויכע שטאַפלען פון קאַרבאָן-מאנאקסייד. אויך זאָל מען זיכער מאַכן אַז די קאַרבאָן מאנאקסייד דעטעקטאַרס אינדערהיים אַרבעטן געהעריג, און מען זאָל אויספרובירן די באַטעריעס יעדע מאָנאַט.

תלמידים פון המספיק אוו אראנדש דעי העב פראגראם שפילן אויס די וועכענטליכע פרשיות



- 1 געזונט פארן מח
- 2 קאנטראלירט דעם צוקער
- 3 קען נידערן קאלעסטעראל
- 4 קען העלפן קעגן קענסער
- 5 העלפט דעם קערפער איינזאפן נוטריאנטס
- 6 העלפט לינדערן שמערצן
- 7 בארואיגט דעם אפעטיט
- 8 געזונט פאר דעם מאגן
- 9 שטארקט דעם פארדייאונגס סיסטעם
- 10 בארואיגט הארץ ברענעריי



פרעה דער קעניג פון מצרים זיצט אויף זיין קעניגליכן טראהן, בשעת ווען נעבן אים זיצט זיין משנה למלך, צפנת פענח, וועמען מיר קענען אלס יוסף הצדיק, איינער פון די שבטי קה, נאך וואס יוסף האט אים באשיידן זיין חלום און פרעה האט אים געמאכט פאר זיין משנה למלך

זייערע ראלעס אין דעם תורה-באזירטן געשיכטע פון די וואכעדיגע סדרה, ווי אויך אויף חנוכה האבן די תלמידים פארגעשפילט א באנוס חנוכה געשיכטע שפיל!

דורכאויס די לעצטע פאר יאר, אונטער די פירערשאפט פון דעם ערגענישן דעי העב דיירעקט סופארט פראפעסיאנאלן (DSP) ר' מענדי קליין און דער דעי העב דיירעקטאר ר' יודל קליינמאן, טוען די מיטגלידער פון דעם פראגראם פארשטעלן די "פרשה שפילן". אויפן זעלבן אופן, אנגעפירט דורך דעם געטרייען און איבערגעגעבענעם דיירעקטאר ר' משה בער שווארץ, טוען אויך די לעכטיגע קינדערלעך פון דעם "פעפער סקול רעספיט" (ASR) פראגראם טייל מאל אויך מאכן א שפיל לויט זייער זייט 35

"יעקב" איז געשפילט געווארן דורך איינער פון די תלמידים, און זיין פיינטליכער ברודער "עשו" איז געשפילט געווארן דורך זיין קאלעגע, און אזוי איז דער געשיכטע פארגעשטעלט געווארן מיט לעבעדיגע קאלירן אין דעם אקטיוויטי צימער אין דעם דעי העב, די תלמידים קענען די פרשה ב"ה וואס מען לערנט מיט זיי טעגליך מיט פלייס, און מיט די הילף פון די חשובע סטעף זאגן זיי וואס איז פאסיג פאר יעדע קאנדידאט ווען זיי שפילען דאס אויס ביים שפיל.

אט דער סצענע שפילט זיך איבער יעדע וואך אין "המספיק אוו אראנדש קאונטי" און ביי צוויי אנדערע פראגראמען, סיי ביי דעם מענער דעי העב פראגראם און סיי ביי די קינדערס נאך-שולע רעספיט פראגראם, וואו די טייערע קינדער פארשטעלן זיך און גרייטן זיך פארצושפילן

די צוויי ברידער, איינער א וואוילער און א גוטער, און דער צווייטער א שלעכטער און א רשע, האבן זיך שוין נישט געזעהן פאר לאנגע יארן. דורכאויס די יארן האבן זיך די צוויי אויפגעבויט אייגענע ריזיגע משפחות, א ביטערע מלחמה האט אט געהאלטן ביים אויסברעכן צווישן די צוויי, אבער אין די לעצטע מינוט טרעפן זיי זיך און זיי בעטן זיך איבער, און די צוויי שאפצירן אוועק איינער פון דעם צווייטן מיט רואיגקייט און פרייד.

אט דער געשיכטע איז באקאנט פאר יעדן חדר אינגל וואס לערנט אין חדר פרשת וישלח אין די הייליגע תורה, דאס איז דאך דער מעשה צווישן די צוויי ברידער יעקב און עשו, אבער אין המספיק אוו אראנדש קאונטי דעי העב פראגראם האט די מעשה א לעבעדיגע באדייט.

באריכט צייגט גרויסע אויפשטייג פון קארבאן-מאנאקסייד טויטפעלער אין אמעריקע

מערילענד. – די "יו-עס קאנסומער פראדוקט סעיפטי קאמישאן" (סי-פי-עס-סי) וואס איז הויפטקווארטירט אין מערילענד האט ארויסגעגעבן א באריכט אין וועלכע זיי זאגן אז טויטפעלער פון קארבאן-מאנאקסייד איז שטארק געשטיגן אין אמעריקע.

די באריכט האט געקוקט אויף טויטפעלער פון קארבאן-מאנאקסייד צווישן די יארן פון 2009 און 2019, און אינעם יאר 2019 אליין זענען פארגעקומען 250 טויטפעלער, מער ווי יעדע אנדערע יאר.

לויט ווי עס שטעלט זיך אויס, קומען פילע פון די טויטפעלער אלס רעזולטאט פון מאַשינען וואָס לויפן אויף גאזאָלין.

זינט 2009, האָבן פּאַרְטעבל דזשענערייטאַרס אליין בייגעשטייערט צו 765 פעלער פון ווערן פאר'סמ'ט פון קארבאן-מאנאקסייד וואָס האָט נישט געהאַט קיין שייכות מיט קיין פּיערס. דאָס באַשטייט פון פּערציג פּראָצענט פון אַלע קאַרבאָן-מאַנאַקסייד טויטפעלער.

די צווייטע גרעסע ביישטייערער צו קאַרבאָן-מאַנאַקסייד טויטפעלער איז געווען הייצונג סיסטעמען, און האָט צוגעברענגט צו 69 זייט 35

די טויטפעלער אלס רעזולטאט פון מאַשינען וואָס לויפן אויף גאזאָלין.

זינט 2009, האָבן פּאַרְטעבל דזשענערייטאַרס אליין בייגעשטייערט צו 765 פעלער פון ווערן פאר'סמ'ט פון קאַרבאָן-מאַנאַקסייד וואָס האָט נישט געהאַט קיין שייכות מיט קיין פּיערס. דאָס באַשטייט פון פּערציג פּראָצענט פון אַלע קאַרבאָן-מאַנאַקסייד טויטפעלער.

די צווייטע גרעסע ביישטייערער צו קאַרבאָן-מאַנאַקסייד טויטפעלער איז געווען הייצונג סיסטעמען, און האָט צוגעברענגט צו 69 זייט 35



Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMAPIK
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.