המספיק
גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער
געזונטהייט און די אגענטור

FEBRUARY '24 • ISSUE NO. 219 • אדר א', תשפ"ד

המספיק אנקעטע

ליידט איר אָדער אַ פאַמיליע מיטגלידער פון סיינוס אינפעקשאַנס?
א: אָפט; **ב:** מאכט זיך אמאל; **ג:** : ניין.
צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זעט זייט 10

אין ציפערן

סיינוס אינפעקשאָנס (SINUS INFECTIONS)

28,000,000
ערוואַקסענע אַמעריקאַנער ווערן דיאַגנאָזירט מיט סיניוסייטיס (sinusitis) יערליך

2,700,000
יערליכע דאָקטאָר באַזוכן מאַכן אַמעריקאַנער צוליב סיניוסייטיס (sinusitis)

אינספיראציע

פאר **יעדע מינוט פון כעס** האסטו פארלוירן **זעכציג סעקונדעס פון שמחה**

● ◄ די סמעטענע

צום געזונט

06 **איבערוואג ביי קינדער** איז מעגליך **גרויסע פאקטאר** אין אנטוויקלען **סליפ-עפניע**

20 שטודיע צייגט אַז **"ברעין זעפס"** קען מעגליך באַגרעניצן די **שאדנס פון א סטראוק**

27 **קינדער מיט דאון סינדראום** זענען מער **אויסגעשטעלט צו ליידן** פון **לוקימיע ר"ל**

המספיק

03 **טריי קאונטי קעיר** מענעדזשער **באקומט אריין קליענט** אין דרינגענדע **ליסטע פאר נייעם היים**

33 באזוך פון **תלמידי ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק און ראקלענד** אין א **גלוטען-פרייע פאבריק**

פארשידענס

21 **רפואה אין יארצייטען**

30 **גוף אין געזונט - בראָנקייטיס**

● ◄ המספיק נייעס

רירנדער באגעגעניש צווישן **כ"ק אדמו"ר מ'טאהש שליט"א** און תלמיד **ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק און ראקלענד קאונטי**

א תלמיד ישיבת תורה וחסד איז געפארן קיין קרית טאהש אויף א **חתונה פון זיין פלימעניק,** זייענדיג דארט, נאכ'ן **געהויבענעם מעמד החופה** האט ער זוכה געווען צו דערהויבענע מינוטן און **א ווארימע שמועס מיט כ"ק אדמו"ר מ'טאהש שליט"א**

« זייט 04

● ◄ המספיק נייעס

פרישע כוחות און **נייע ענערגיע שפירט זיך אין די לופטן** מיט'ן אויפנאמע פון **נייעם דירעקטאר** פאר **קעמפ ממתקים** אויפן **קומענדיגן זוממער הבעל"ט**

« זייט 07

● ◄ געזונטהייט נייעס

נידריגע דאזעס פון **אספירין** קען **הייבן די ריזיקעס פון אנימיע** ביי עלטערע לייט

« זייט 18

● ◄ געזונטהייט נייעס

פרישע שטודיע צייגט אז **טרינקען אלקאהאל ברענגט נישט** קיין שום געזונטהייט **בענעפיטן**

« זייט 02

גייענדיג צום דרוק

אַ שטודיע האָט געוויזן אַז אויב געוואוינט מען צו גאָר יונגע קינדער ציביסלעך צו אמריקאנער ניסלעך (פינאַטס) אונטער מעדיקעל איבערזוכט, קען עס העלפן די קינדער פון נישט ווערן אַלערגיש דערצו, וואָס קען זיין זייער געפאַרפול אויב אַנטוויקלט מען אן אַלערגיע דערצו.

פובליק העלט באַאַמטע האָבן געוואָרנט איבער אַ מעגליכע טיפוס אויסברוך וואָס ווערט צושפרייט דורך אַ געוויסע סאָרט פליג אין לאָס אַנדזשעלעס און אין טעקסאַס, נאָכדעם וואָס די קראַנקהייט האָט גורם געווען דריי טויטפעלער דאָס ערשטע מאָל זינט 1993.

דער פראַנצויזישער פרעמיער מיניסטער עליזאבעט באורן האָט געמאָלדן אַז דיספאָזעבל וועיפס וועלן בקרוב געֶנצליך פאַרבאָטן ווערן אין לאַנד אַלס אַ טייל פון אַ נאַציאָנאַלע אַנטי-רייכערן פלאַן. די רעגירונג זאָגט אַז רייכערן פאַראורזאַכט אַרום 75,000 טויטפעלער אַ יאָר.

געזונטהייט באַאַמטע אין אַטלאַנטאַ האָבן אויסגעדרוקט זאָרג נאָכדעם וואָס מען האָט אַנאַליזירט ברוינע ראַטן און מען האָט געפונען אַז זיי טראָגן די טויטליכע "לונג-ווערעם" פּאַראַזיט, וואָס קען פאַראורזאַכן פאַטאַלע שאָדנס צו די מוח פון מענטשן און אַנדערע באַשעפענישן אויב קומט מען אין קאָנטאַקט דערמיט.

פעדעראַלע רעגולאטורן האָבן זיך אַנטזאָגט פון באַשטעטיגן אַ נעזעל ספרעי (וואָס מען שפריצט אַריין אין די נאָז) מעדיצין וואָס האָט געזאָלט גענוצט ווערן אין פאַל פון אַ שווערע אַלערגישע אַטאַקע זאָגנדיג אַז זיי פאַרמאָגן נאָכנישט גענוג פאַקטן אַרבעט עס צו באַשטעטיגן, און דערווייל וועט מען זיך ווייטער באַנוצן מיטן "עפּי-פּען".

אַ שטודיע וואָס איז דורכגעפירט געוואָרן איבער 2,000 ערוואַקסענע אין אַמעריקע האָט געוויזן אַז 69 פּראָצענט ליידן פון שלאָפלאָזיגקייט זייענדיג באַזאָרגט איבער זייער פינאַנציעלע צוקונפט אַזוי ווי דזשאַב סעקיוריטי, און 75 פּראָצענט האָבן געמאָלדן אַז זיי זענען באַזאָרגט צו אַמעריקע גייט נישט אפשר אַריין אין אַ רעסעסיע.

די "רייט-עיד" פאַרמאַסי קייט געשעפט האָט זיך דערקלערט באַנקראָט, אָדער "טשעפּטער 11", נאָכדעם וואָס זיי האָבן געליטן גרויסע שאָדנס פון זייערע קאָנקורענטן און טויזנטער אָנקלאַגעס וואָס זענען אַריינגעגעבן געוואָרן קעגן זיי וואָס באַשולדיגט זיי אין אויספילן טויזנטער אומלעגאַלע אָפּיויד פרעסקריבשאָנס.

באַאַמטע אינערהאַלב די סי-די-סי האָבן אויסגעדרוקט גרויס זאָרג נאָכדעם וואָס אין די לעצטע צוויי צענדליגער יאָרן איז די צאָל בעיביס וואָס לעבן נישט איבער נאָכן געבורט געשטיגן מיט דריי פּראָצענט. די צאָל אין אַמעריקע איז פיל העכער ווי אין אַנדערע פאָרגעשריטענע לענדער טראָצדעם וואָס אַמעריקע דארף צו פאַרמאָגן אַ גאָר גוטע העלט קעיר סיסטעם.

געזונטהייט נייעס

קריטיש וויכטיג דאס אויפכאפן די **פריע סימנים פון הערן-פאַרלוסט** ביי קליינע קינדער

פּענסילוועניע. — דאָס אויפכאַפּן א הערן פאַרלוסט ביי קליינע קינדער איז קריטיש וויכטיג, איז אָבער פון די אַנדערע זייט זייער שווער צו כאפן וויבאַלד קליינע קינדער קענען נישט דערציילן פאר זייערע עלטערן אַז זיי הערן נישט גוט.

לויט די "פען סטעיט העלט" אין הערשי, פּענסילוועניע, ווערן צווישן צוויי און דריי פון יעדע טויזנט קינדער געבוירן מיט פערמאנענטע הערן פאַרלוסט, און רוב העלט סיסטעמען טעסטן די נייע געבוירענע קינדער ביז אַ טאָג אָדער צוויי נאָכן געבורט.

דזשיל מעקעלאנד, מענעדזשער פון אוידיאלאדזשי אין פען סטעיט העלט זאָגט אַז הערן פאַרלוסט קען זיין גענעטיש, אָבער עס זענען פאַרהאַן פאַמיליעס וואָס ווייסן נישט אַז זיי טראָגן דעם דזשין ביז אַן אַפעקטירטע קינד ווערט געבוירן.

הערן פאַרלוסט ביי קליינע קינדער מוז אָבער נישט קומען פון דזשענעטיקס, און קען קומען צוליב אינפעקציעס וואָס די מוטער האָט געליטן.

היינטיגע צייטן קומען רוב הער פאַרלוסט פון קליינע קינדער פון "סיטאמעגאלאווירוס" (cytomegalovirus) אָדער "סי-עם-ווי", וואָס על פי רוב וועט די מוטער בכלל נישט וויסן אַז זי ליידט דערפון, אָבער עס וועט זייער אָפט געֶנצליך חרוב מאַכן דאָס קינדס הערן מעגליכקייטן.

מעקעלאנד האָט געזאָגט אַז אין די לעצטע יאָרן האָט מען געזען אן אויפשטייג פון הערן פאַרלוסט ביי קליינע קינדער.

ביי זעלטענע פעלער ווערט עס פאַראורזאַכט דורך אַ גענעטישע אומאָרדענונג וואָס רופט זיך "אשער סינדראָם" וואָס קען אָנמאַכן הערן און זעקראַפט פאַרלוסט איבערן לויף פון עטליכע יאָר.

מעקעלאנד זאָגט אָבער אַז הערן פאַרלוסט ביי קליינע קינדער קען אויך פאַראורזאַכט ווערן דורך ענווייראָמענטאַלע שאָדן, אַזוי ווי צו הויכע גערודער אָדער הויכע מוזיק וואָס מען הערט אויף העדפאונס.

די יו-עס נאַציאָנאַלע אינסטיטוציע פאר העלט רעקאָמענדירט צוויי טעסטן פאר קליינע קינדער.

פריע שמיעה טעסטן אויף קליינע קינדער איז גאר קריטיש און קען ראטעווען זייער שמיעה

די ערשטע איז אַ "אטאאקוסטיק עמישאנס" (otoacoustic emissions) טעסט וואָס ווערט געמאַכט דורך אַריינלייגן אן עירפאון אינעם קינדס אויער קאַנאַל. עס שפּילט אַ גרודער און טעסט צו עס קומט צוריק אַ ווידער-קול.

די צווייטע טעסט איז אַ "אוידיטארי ברעין סטעם רעספּאַנס טעסט" (auditory brain stem response tests) וואו עלעקטראודס ווערן געלייגט העכערן קינדס מוח און עירפאונס אין די אויערן וואָס ווערט געמאָסטן דורך אַ מאַשין צו די מוח שיקט צוריק אַ רעאַקציע.

מעקעלאנד האָט געזאָגט אַז יעדע קינד זאל ווערן געטעסט. זי האָט אָנגעוויזן אַז אין פּענסילווענִיע׳ס "הירינג סקרינינג און אינטערווענשאן פּראָגראַם" ווערן אַרום 95 פּראָצענט פון אַלע ניי געבוירענע קינדער געטעסט, און פּרובירן אַז עס זאָל דורכגעפירט ווערן אין די ערשטע דרייסיג טעג פונעם געבורט.

עס איז אָבער דאָ אַ מעגליכקייט אַז די טעסטן וועלן נישט אויפכאַפּן די הערן פאַרלוסט, דעריבער איז וויכטיג פאַר עלטערן אַז אויב שפּירן זיי אַז דאָס קינד הערט נישט, זאָלן זיי גיין פאר אַ פאלאו-אָפּ און כאַפּן די הער פאַרלוסט באַצייטנס, ווייל ווי פריען מען פאַנגט אן אַרבעטן מיטן קינד, אַלס גרעסער זענען די שאַנסן אַז מען וועט קענען צושטעלן די נויטיגע הילף און דאָס קינד וועט אויפוואַקסן צו קענען פירן אַ נאָרמאַלע לעבנסשטייגער.

פרישע שטודיע צייגט אז **טרינקען אלקאהאל ברענגט נישט קיין שום** געזונטהייט **בענעפיטן**

בריטיש קאָלאָמביע. — איבער די לעצטע יאָרן זענען צענדליגער שטודיעס אַרויסגעגעבן געוואָרן וואָס האָבן אַלע אָנגעבליך געוויזן אַז טרינקען אַ גלאָז וויין אויף אַ טעגליכע פאַרנעם קען רעדוצירן די ריזיקע פון האַרץ אַטאַקעס און פאַרלענגערן דאָס לעבן.

אָבער ווי עס שטעלט זיך ארויס, זענען די אַלע שטודיעס געווען פעלערהאַפטיג, לויט ווי נייע באַווייזן צייגן, און די פּאָטענציאַלע געזונטהייט בענעפיטן פון מעסיגע אַלקאָהאָלישע באַנוץ ווערן פאַרשוואונדן ווען די פעלערן און איינזייטיגקייט פון די שטודיעס ווערן גענומען אין באַטראַכט.

צום בעסטן, האָט אַ טרינק אָדער צוויי אַ טאָג נישט קיין אַפעקט אויפ׳ן מענטש צום גוטן אָדער צום שלעכטן, אָבער טרינקען אַלקאָהאָל דריי מאָל אַ טאָג פאַרמערט נאר די ריזיקע פון פריצייטיגע טויט.

טים סטאקוועל, איינע פון די פאָרשער פונעם שטודיע און געוועזענער דירעקטאָר פונעם "קאַנאַדישע אינסטיטוט פאר סובסטאַנץ באַנוץ ריסוירטש" אינעם יוניווערסיטי פון וויקטאָריע אין בריטיש קאָלאָמביע, זאָגט, אַז "ווייניג אָדער מעסיגע טרינקען ווערט באַצייכנט ווי טרינקען צווישן איין טרינק פער וואך און צוויי טרינקען פער טאָג. דאָס איז די מאָס פון אַלקאָהאָל וואָס פולע שטודיעס, אויב קוקט מען דערויף מיט אַן אמת, שלאָגן פאר אַז עס טוט רעדוצירן די ריזיקע פון שטאַרבן יונג".

סטאקוועל זאָגט אַז נאָכן פאַררעכטן עטליכע איינזייטיגקייטן און גרייזן אין די שטודיעס, "זעט מען קלאָר אַז די בענעפיטן פון מעסיגע טרינקען ווערן זייער שטאַרק אָפּגעשוואַכט, און אין געוויסע פעלער, ווערן געֶנצליך פאַרשוואונדן".

אַ געוועהנליכע "לחיים" אין אַמעריקע באַשטייט פון אַרום פערצן גראַם פון ריינע אַלקאָהאָל, לויט ווי די "נאַציאָנאַלע אינסטיטוט פאר העלט" זאָגט. דאָס איז פּונקט אַזויפיל ווי צוועלף אונסעס ביר, פינף אונסעס וויין, אָדער 1.5 אונסעס פון ריינע בראָנפן.

פאר דעם שטודיע האָט סטאקוועל אַנאַליזירט זיינע קאָלעגעס און דורכגעגאַנגען 107 שטודיעס וואָס שאַצן אָפּ די פאַרבינדונג צווישן אַלקאָהאָלישע באַנוץ און טויט. די שטודיעס זענען דורכגעפירט געוואָרן אויף פינף מיליאָן אַנטייל נעמען איבער פאַרשידענע לענדער.

אה, לחיים ולברכה. א לחיים פון צייט צו צייט שאדט נישט, אבער אמאל האט מען געמיינט אז עס העלפט גאר צום געזונט. אצינד זאגן דאקטוירים אז נישט. נאר אין בעסטן פאל שאדט עס נישט

לויט סטאקוועל זענען פאַרהאַן פילע גרייזן אין די אַלע שטודיעס. צום ביישפּיל, טוען פילע פון די שטודיעס פלאַצירן געוועזענע טרינקערס אין די זעלבע גרופּע ווי מענטשן וואָס האָבן נאָך אין זייער לעבן נישט געטרינקען, באצייכענעדיג זיי אַלס "נאָן-דרינקערס". אָבער ווי עס שטעלט זיך ארויס, וועט אַ געוועזענער טרינקער אויפגעבן זיין טרינקען צוליב געזונטהייט פּראָבלעמען, און ווי סטאקוועל זאָגט, שטעלט זיך ארויס אַז געוועזענע טרינקערס פאַרמאָגן אַ 22 פּראָצענטיגע גרעסערע ריזיקע פון טויט אין פאַרגלייך צו די וועלכע האָבן קיינמאָל נישט געטרינקען.

המספיק נייעס

טריי קאונטי קעיר מענעדזשער באקומט אריין קליענט אין דרינגענדע ליסטע פאר נייעם היים

נאך א שווערע אקציע פון זעקס וואכן און הונדערטער פאפירן וועלכע זענען געפארן אהין און צוריק איז עס געקרוינט געווארן מיט סוקסעס

דער סדר העולם איז אז א קינד וואקסט אויף אין שטוב פון די עלטערן, בשעת די עלטערן באגיסן אים מיט ווארימקייט און ליבשאפט. אין דער זייט זענען פארהאן ברידער און שוועסטער אין די פאמיליע, און מיט די יארן וואקסט דאס קינד אויף, האט חתונה און שטעלט אויף זיין אייגן נעסטעלע, זיין אייגענע ווארימע שטוב וואו ער ציעט אויף זיינע קינדער און שפינט ווייטער די גאלדענע קייט פון כלל ישראל.

אבער נישט אלעמאל איז דער סדר העולם דאס וואס שפילט זיך פאקטיש אויס. און אט אזא פאל האבן מיר דא צו דער האנט. אונזער פאל איז געווען עטוואס אנדערש ווי דער געוועגליכער סדר העולם. אלעס האט געשטימט. דאס קינד איז אויפגעוואקסן אין שטוב פון די עלטערן, ארום גענומען מיט די ווארימע ליבשאפט פון זיין טאטע און מאמע, און א גאנצע פאמיליע פון עלטערע געשוויסטער וועלכע זענען געשטאנען צו דער האנט.

אבער איין דעטאל האט געפעלט. דאס קינד פון וועלכן מיר רעדן איז נישט א געוועגליך קינד און זיינע געברויכן זענען אנדערע ווי די פון געוועגליכע קינדער.

די עלטערן האבן אין דעם פאל געדארפט צוקומען צו ספעציעלע הילף פאר זייער קינד און דאס האבן זיי געפונען בשפע אין די קארידארן פון טריי קאונטי קעיר, וואו זיי זענען אויפגענומען געווארן מיט די גרעסטע העפליכקייט און פאר לאנגע יארן האבן זיי באקומען פון דארט די געפאדערטע, נויטיגע סערוויסעס פאר זייער קינד, כדי צו קענען אים ווייטער אויפציען מיט די זעלבע מאס געטריישאפט און ליבשאפט ווי ביי אלע זייערע עלטערע קינדער.

דער דאזיגער קינד איז געווען א טייל פון די "פעמילי קעיר" פראגראם, וועלכע לויפט שוין פאר לאנגע יארן און געבט זיך אפ מיט מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן, און מאכט זיכער אז זיי באקומען זייערע באדערפענישן אינעם שטוב פון זייערע אייגענע פאמיליע מיטגלידער, און דארט ווי מעגליך, זייער אייגענע טאטע מאמע.

דאס זיין אין דעם דאזיגן פראגראם איז שוין אליינס א גרויסע הצלחה, ווייל היינטיגע צייטן נעמט דער פראגראם בכלל נישט אן קיין נייע אפליקאציעס, און עס גייט נאר אן פאר די וואס זענען שוין אין דעם פראגראם פון די יארן ווען מען פלעגט נאך אננעמען נייע מענטשן.

אזוי איז דאס קינד טאקע אויפגעוואקסן אינעם שויס פון זיין ליבליכע משפחה וועלכע האבן זיך אפגעגעבן מיט אים מיט געוואלדיגע געטריישאפט און אים צוגעשטעלט אלע זיינע געברויכן.

Tri·County Care

די וועלט בלייבט אבער נישט שטיין. זי רוקט זיך כסדר, און זי עלטערט זיך, און אויך די מענטשן אין איר עלטערן זיך מיט יעדן פארבייגייענדן יאר. און דאס איז אויך אמת ביי די עלטערן פון אונזער מדובר. און טראץ וואס געוועגליך איז דאס א געוואונשענע זאך, יעדער וויל זיך עלטערן אין פריידן, געזונטערהייט, איז דא אבער געווארן א פראבלעם.

די אנדערע געשוויסטער האבן אלע חתונה געהאט, זיך אויפגעשטעלט זייערע אייגענע שטובער און געלאזט די עלטערן אליינס זיך ספראווען מיט דעם ספעציעלן קינד זייערן. ער אליינס איז אבער נישט אומשטאנד אויפשצושטעלן אן אייגענעם שטוב, אזוי אז ער איז געבליבן דער איינציגסטער ביי די עלטערן אינדערהיים.

אבער אויך זיי ווערן נישט יונגער. די יארן טוען זיך דאס זייעריגע און די עלטערן האבן אנגעהויבן אנקומען צו דעם צייט אין לעבן ווען עס איז זיי שוין פשוט נישט מעגליך זיך אפצוגעבן מיט די זעלבע כוחות, פיזישע ווי גייסטישע, מיט א ספעציעלן קינד.

ווידער די געשוויסטער האבן אלע זייער אייגענעם געזינדל, און עס איז געווארן קלאר אז מען מוז טרעפן א פלאץ, א היים, פאר דעם ברודער. ביי די עלטערן אינדערהיים איז שוין מער נישט עכט געאייגענט פאר אים, אבער א ווארימע היים מוז ער פארט האבן.

און פאר דעם האבן די עלטערן געוואוסט דעם אדרעס: "טריי קאונטי קעיר", וואו דאסווארט קעיר איז נישט סתם דאמירן בעלמא, נאר עס איז באמת א טייל פון זייער מציאות, מיט'ן גאנצן הארץ און נשמה. בפרט דא אין דעם פאל האבן די עלטערן זיך געשפירט זייער זיכער, קענענדיג זייער קעיר מענעדזשער.

דער ספעציפישער קעיר מענעדזשער – וועלכער איז אויסער מיט זיין געטרייע הארץ, אויך געבענטשט מיט אן ערנסטע מאס עניוות, און האט טאקע בשום אופן נישט מסכים געווען מען זאל מפרסם זיין זיין נאמען – האט שוין אונטער זיך א רייכע היסטאריע פון אויפטוען פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן.

אנגעהויבן האט זיך דאס ווען ער איז אויפגעוואקסן מיט אן אייגענעם ברודער מיט ספעציעלע געברויכן, מיט וועמען ער האט זיך אסאך אפגעגעבן, געבנדיג אים סיי די ערפארונג און סיי די נאענטע קשר צו דעם פעלד און א הארץ פאר די מענטשן, אזוי ווי ביי פילע אנדערע אין דעם המספיק פאמיליע פון געהילף אגענטורן. אבער ביי דעם האט זיך עס נישט געענדיגט.

ווען ער איז אויפגעוואקסן האט ער פאר פילע יארן עוסק געווען אין דעם פעלד אין דעם מוסד שערי חמלה, וואו ער האט געטון פאר די קינדער פאר פילע יארן, ביז ער איז געקומען ארבעטן פאר המספיק, וואו ער האט ווידער פאר עטליכע יאר זיך אפגעגעבן מיט די טייערע נשמות אין ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו אראנדזש קאונטי, און פון דארט איז ער געקומען ארבעטן פאר טריי קאונטי, מיטברענגענדיג מיט זיך זיינע פילע יארן פון הארץ און ערפארונג, און אזוי ארבעט ער שוין דא פאר קרוב צו דריי יאר.

ווען דער קעיר מענעדזשער האט ערהאלטן דעם בקשה פון די פאמיליע צו טרעפן פאר זייער קינד א היים, האט ער געוואוסט אז די אויפגאבע איז בכלל נישט קיין גרינגע.

עס זענען פארהאן א גרויסע צאל מענטשן וועלכעווארטן צו באקומען אזא סארט היים און די היימען וואס זענען דא זענען ווייט נישט גענוג, אין הקומץ משביע את הארי.

די ניו יארק סטעיט אפיס וואס געבט זיך אפ מיט אזעלכע פעלער פארמאגט טאקע א ליסטע פון מענטשן וועלכע דארפן אנקומען צו אזא היים, און עס איז אפילו נישט זייער שווער זיך ארויפצוזעהן אויף דעם ליסטע, דער פראבלעם איז אבער, אז ארויפגיין אויף די ליסטע מיינט נישט קיין סאך.

אבער לאמיר דאס אביסל בעסער צונעמען, כדי מען זאל עס בעסער פארשטיין. דער אפיס פון וועלכן מיר רעדן פארמאגט, נישט איין רשימה, נאר דריי. די ערשטע ליסטע, די געוועגליכע, פארמאגט טויזענטער אזעלכע נעמען, און עס קען נעמען חדשים און אפילו לאנגע יארן, ביז מען זעהט זיך ארויס פון די ליסטע און אריין אין א היים.

דערנאך איז פארהאן א צווייטע ליסטע, וועלכע רעדט שוין פון מער דרוקענדע פעלער, וואו דער מדובר שטייט פאר א מעגליכקייט בקרוב צו פארלירן זיין יעצטיגע וואוינארט. דער דאזיגער רשימה פארמאגט שוין עפעס א זכות קדימה. די וואס זענען אויף דעם ליסטע קענען שוין ערווארטן צו באקומען א פלאץ אין איינס פון די היימען אביסל שנעלער.

די דריטע ליסטע וואס איז פארהאן איז נישט עכט געווען נוגע דא, ווייל דאס איז אן עמוירדזשענסי ליסטע, און איז געמאכט טאקע ממש נאר פאר אזעלכע פעלער, ווען אזא סארט אינדיווידועל בלייבט באמת אן א דאך איבערן קאפ, ממש היימלאז, דעמאלס קען מען ארויפגיין אויף די ליסטע און די באקומען די שטערקסטע זכות קדימה.

פון אן עמוירדזשענסי האט זיך טאקע נישט געהאנדעלט, אבער גאר א דרינגענדע פאל איז עס יא געווען, און דערפאר איז דער פאל געקומען צו געהערן אויף די צווייטע רשימה.

אבער אויף די רשימה איז גארנישט קיין גרינגע זאך ארויפצוגיין. עס פאדערט גאר אסאך "פעיפערווארק" און איבערצייגונגס-קראפט, און ערשט דאן קען מען ערווארטן א שווערן קאמפף. ווייל גאר אסאך פרובירן ארויפצוגיין אויף די רשימה און די ממונים אויף דעם דארפן ארויסזיפן נאר די וויכטיגסטע קעיסעס.

דערפאר טאקע האט אונזער קעיר מענעדזשער זיך תיכף גענומען צו די ארבעט, אין וועלכע ער איז שוין היינט היפש געשולט, אויספילנדיג אלע נויטיגע פאפירן, און צושיקענדיג זיי צו די ריכטיגע פענסטער. פארט האט מען עס אפגעזאגט. אבער אויך אויף דעם איז ער געווען גרייט.

דער קעיר מענעדזשער האט געוואוסט וויאזוי צו האנדלען מיט דעם און נאך א זעקס וואכיגער רייזע פון איבערמענטשליכע ארבעט, איז זיין מיה געקרוינט געווארן מיט סוקסעס, ווען זיין קליענט איז אריינגעשטעלט געווארן אין די צווייטע ליסטע פון דרינגליכע פעלער צו באקומען א נייע היים, וואס וועט האפענטליך גאר שנעל צושטאנד קומען. ★

תלמיד ישיבת תורה וחסד שע״י המספיק אוו ראקלענד קאונטי טרעפט זיך מיט כ״ק אדמו״ר מ׳טאהש שליט״א, במשך באזוך אין קרית טאהש

אין גאר רירנדער און עמאציאנעלע מאמענטן, האט יואלי זוכה געווען שלום צו נעמען, און פארברענגען עטליכע דערהויבענע מינוט׳ן מיט׳ן מנהיג ישראל

יואלי איז איינער פון די גאר חשוב׳ע תלמידים פון ישיבת תורה וחסד שע״י המספיק אוו ראקלענד קאונטי. ער איז אויך א לאנגיעריגע איינוואוינער אינעם המספיק ברידערהיים וואס געפונט זיך אינעם קאנקארד געגענט אין מאנסי, נ.י. פאקטיש איז יואלי פון אירע ערשטע איינוואוינער, וואו ער לייגט צו גאר אסאך צום לעבן אינעם היים, מיט זיין ליבליכקייט און השראה.

יואלי איז זייער א געשמאקער כאראקטער, מיט אן איידעלער, לעכטיגער שמייכל, וועלכער נעמט אויף יעדן איינעם בסבר פנים יפות, זייענדיג מקיים די ווערטער פון די משנה אין אבות, און פארשפרייטנדיג א לעכטיגקייט אין זיין גאנצן ארום. יואלי איז אויך א מתמיד און האט ליב צו לערנען משניות, גמרא, און אנדערע זאכן, אין די ראמען פון ישיבת תורה וחסד. עס איז בכלל נישט קיין וואונדער אז יואלי איז אזוי באליבט ביי יעדן וואס קען אים.

און אויב אזוי איז עס בכלל נישט קיין וואונדער אז יואלי איז פונקט אזוי באליבט ביי זיין אייגענע,ברייט פארצווייגטע פאמיליע, וועלכע טוט אנערקענען זיינע פילע מעלות, און דערפאר האבן זיי גאר שטארק הנאה ווען יואלי נעמט אנטייל אין די משפחה שמחות און פארברענגט אינאיינעם מיט זיי, וואס דאס איז דאך א ריזיגע טייל פון די המספיק ארבעט, צו פארזיכערן אז זייערע קליענטן זענען טייל פון דעם ברייטערן לעבן.

און וואס קען דען זיין מער טייל פון לעבן, ווי אנטייל נעמען אין א שמחה פון א פאמיליע מיטגליד וועלכער טוט פייערן א דערגרייכונג אין זיין לעבן. ביי די שמחות איז יואלי אלעמאל אן אנגעלייגטער גאסט פארברענגענדיג געשמאק מיט זיינע ברידער, שוועסטער, פעטערס און שוועסטער-קינדער.

די גוטע נייעס האט נישט פארפעלט צו דערגרייכן יואלי׳ס אויערן, אז זיין ברודער מאכט חתונה א טאכטער און די חתונה גייט זיין אין קאנאדע, אינעם באקאנטן חסיד׳ישן שטעטעל, טאהש יצ״ו. עס איז זעלבסטפארשטענדליך אז יואלי האט נישט געוואלט פארפאסן אזא פריידיגן מאמענט אין די היסטאריע פון זיין פאמיליע און ער האט באלד אויסגעדרוקט זיין באגער אנוועזנד צו זיין ביי די חתונה צו קענען מיטהאלטן די דערהויבענע מינוטן.

און אין המספיק, איז מען דא צוצושטעלן די געברויכן פון די קליענטן, און וואס קען נאך זיין א חשוב׳ערע צורך וואו דאס אנוועזנד זיין ביים חתונה פון א פלימעניק און פארברענגען אינאיינעם מיט די ברייטע פאמיליע.

מען זעהט די דביקות דקדושה אויפן פנים פון שלמה בשעת ער רייסט איין פאר כלל ישראל ביים ציון פון עמוד צלותהון דישראל, הרה״ק מ׳טאהש זצוק״ל

קאנקארד היים מענעדזשער ר׳ זלמן לייב קעפעטש נ״י האט זיך באלד גענומען צו די ארבעט פון אראנזשירן די נסיעה, וועלכע פאדערט אינזין צו האבן פילע דעטאלן. נאך אלעם וועט אזא נסיעה נעמען א גוטע 24 שעה און וועט פארלאנגען א געהעריגע באגלייטונג פאר אזא חשוב׳ן פאמיליע מיטגליד ווי יואלי.

אבער אין המספיק איז גארנישט צו שווער און ר׳ זלמן לייב האט אלעס אראנזשירט אין די ריכטיגע צייט. אינאיינעם מיט יואלי׳ן זענען מיטגעפארן צוויי געטרייע באגלייטערס, ר׳ פנחס מרדכי טייטעלבוים נ״י, איינער פון די גאר געטרייע דירעקט סופארט פראפעסיאנאלן פונעם קאנקארד ברידערהיים און זיין קאלעגע ר׳ יצחק צימענט נ״י, וועלכער ארבעט אויך אינאיינעם מיט יואלי׳ן אין ישיבת תורה וחסד.

אין א מזל׳דיגע שעה האט די גאנצע שיירה זיך ארויסגעלאזט פונעם קאנקארד ברידערהיים, בשעת ר׳ זלמן לייב באגלייט זיי ארויס מיט ווארימע ברכות, זיכער מאכנדיג אז יואלי׳ס פאספארט ליגט גוט פארפאקט צווישן זיינע פערזענליכע חפצים.

די נסיעה איז ב״ה פאריבער זייער רואיג, אפשטעלנדיג זיך עטליכע מאל, ליתן ריווח להתבונן בין פרשה לפרשה. און אין די פריע אווענט שטונדן איז מען אנגעקומען אין קרית טאהש, וואו מען איז באלד צוגעפארן צו יואלי׳ס אכסניא, זיך אפרוען אביסל, טועם זיין עפעס און זיך אנשעפן מיט כוחות מיטצוהאלטן די געהויבענע שמחה.

איידערן גיין צו די שמחה האט יואלי געמאכט די ריכטיגע הכנות, מיט׳ן זיך אפבאדן און זיך איבערטון מיט פרישע בגדי שבת, ווי עס פאסט צו קומען צו אזא נאענטע משפחה שמחה.

אנקומענדיג אין זאל האט יואלי באקומען א אויפנאמען מיט א הילכיגן ברוכים הבאים, ווי עס פאסט טאקע פאר אזא דערהויבענעם גאסט, בפרט פון זיין ברודער, דער מחותן, דער אבי הכלה, וועלכער איז געווען ממש גאר פרייליך און צופרידן צו האבן יואלי׳ן ביי זיין שמחה; איידערן פארנעמען זיין מכובד׳דיגן ארט צווישן זיינע פאמיליע מיטגלידער.

דער הויכפונקט פון דעם נאכט איז אבער געקומען באלד נאכ׳ן חופה, ביי וועלכע יואלי איז, זעלבסטפארשטענדליך, אנוועזנד געווען. אין קרית טאהש איז איינגעפירט, ווי עס ווערט געברענגט אין הלכה, אז דער מרא דאתרא זאל זיין מסדר קידושין, און דערפאר איז כ״ק אדמו״ר מ׳טאהש שליט״א, געקומען צו די חופה אויספירן זיין פליכט, און מסדר זיין די חופה וקידושין.

נאך די חופה, איידער דער רבי שליט״א איז אוועק געגאנגען פון די חתונה, אין באגלייטונג פון זיינע גבאים און משמשים, האט ער זיך באגעגנט מיט יואלי׳ן, וועלכער

יואלי ביים ארויסקומען פון בית המדרש אברכים אין קרית טאהש, נאך שחרית

איז געווען דארט מיט זיינע גבאים, און ווי נאר דער טאהש׳ער רבי האט דערזעהן יואלי׳ן איז ער באלד צוגעקומען צו אים, אויסשטרעקנדיג זיין האנט אים צו געבן שלום.

דער ברייטער שמייכל אויפן רבי׳נס פנים, און דער ווארימקייט מיט וועלכע ער האט אנגעהאלטן און צוגעדרוקט יואלי׳ס האנט, האט שוין אויסגעזאגט אלעס. פאר עטליכע מינוטן איז דער רבי אזוי געשטאנען און פארברענגט מיט יואלי׳ן, אויספרעגנדיג אים איבער זיין וואוילזיין און די פון זיין פאמיליע.

עס איז געווען גאר קענטיג דאס גערירטקייט אויפן די געזיכטער, סיי פון דעם רבי׳ן און סיי פון יואלי׳ן. די קורצע מינוטן האבן טאקע נישט גענומען צו לאנג, אבער האבן געמאכט א טיעפן איינדרוק אויף יואלי׳ס נשמה און עס איז קענטיג געווען אז אויך דער רבי איז געווען שטארק גערירט פון דעם אומגעראכטענעם באגעגעניש מיט אזא הייליגע נשמה וועלכער פירט אויס אזא שווערן תפקיד דא אויף אונזער וועלטל.

דער רושם וואס דער צוזאמענטרעף האט איבערגעלאזט אויף יואלי׳ן איז שווער צו ערקלערן. עס האט זיך אנגעזעהן אויף אים במשך די גאנצע חתונה, און האט נאך ממשיך געווען דעם אנדערן טאג, ווען יואלי האט געדאווענט שחרית אינעם צענטראלן בית המדרש אברכים אין קרית טאהש, און דערנאך ארויפגעגאנגען לפקוד את ציון קדשו פון הרה״ק מ׳טאהש זי״ע אשר שם חלקת מחוקק ספון.

אין א שמועס מיט ר׳ זלמן לייב קעפעטש נ״י, האט ער איבערגעגעבן פאר׳ן ׳גאזעט׳, אז עס זעהט זיך אן א קענטליכער שינוי לטובה אין יואלי׳ס גאנצע מהות און אויפפירונג זייט דעם דערהויבענעם באגעגעניש מיט איינעם פון די גרויסע מנהיגי ישראל פון אונזער דור.

Hamaspik Gazette

© February '24 All Rights Reserved

Published Monthly by NYSHA, Inc.
Distributed free USPS Presorted Non-profit Mail
Postmaster: Return service requested

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

בס"ד
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
GROUPS ONLY
Spacious Ballrooms | 24 Hour Tea Room | Courteous Hotel Staff | Housekeeping and Amenities
Conference Room / Meeting Space | Acres and Acres of The Great Outdoors
המספיק
Hamaspik Resort
845-409-2000
283 Rock Hill Drive
Rock Hill, New York 12775

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

דאקטוירים ווארענען אז **וואג-פארלוסט מעדיצינען קענען העכערן קאמפליקאציעס** אין פאל מען ווערט גענצליך איינגעשלעפט

באָסטאָן. — דאָקטוירים האָבן געוואָרנט אַז פּאַציענטן וועלכע נעמען אַזעלכע דראָגס ווי וועגאווי פאר וואג-פּאַרלוסט קענען צוקומען צו פּאָטענציאַלע טויטליכע קאָמפּליקאַציע אויב דאַרפן זיי דורכגיין סיי וועלכע אָפּעראַציע פּראָצעדור אין וואָס עס פעלט זיך אויס אַ גענצליכע איינשלעפונג (דזשענערעל אנעסטיזשיע) אָדער פאַרלאַנגט אַז דער מאָגן זאָל זיין גענצליך ליידיג.

די דאָקטוירים האָבן אויך געזאָגט אַז די וואָרענונג וואָס איז אַרויסגעגעבן געוואָרן מיט עטליכע חדשים צוריק אַז מען זאָל אויפהערן נעמען די מעדיצינען אַ וואָך פאַרן מען גייט דורוך אן אפעראציע, איז אויך נישט גענוג.

אַ טייל אנעסטעסיאלאגיסטן (איינשלעף עקספּערטן) אין אַמעריקע און אין קאַנאַדע האָבן געזאָגט אַז זיי האָבן געזען אַ וואַקסנדע צאָל פּאציענטן וועלכע זענען געווען אויפ׳ן וואג-פּאַרלוסט מעדיצין וועלכע האבן אומוועלנדיג אַריינגעאָטעמט פליסיגקייטן אָדער עסנוואַרג אין זייערע לונגען בשעת זיי זענען געווען איינגעשלעפט וויבאַלד זייערע מאָגנס זענען נאָך אַלץ געווען פול — טראָצדעם וואָס זיי האָבן אויסגעפאָלגט די אָנווייזונגען פון אויפהערן עסן פאר זעקס ביז אַכט שעה איידער דעם פּראָצעדור.

דאָקטאָר אייאן האביי, אן אנעסטעאלאגיסט אינעם מאַסעטשוסעטס דזשענעראַל שפּיטאָל אין באָסטאָן האָט געזאָגט אַז דער פּראָבלעם איז, אַז די מעדיצין פאַרלאַנגזאַמט אַזוי שטאַרק די פאַרדייאונג, אַז עס לייגט אריין דעם מענטש אין אַ פאַרמערטע ריזיקע פון האָבן דעם פּראָבלעם, וואָס רופט זיך "פולמאנערי אספירעישאן" (pulmonary aspiration) וואָס קען גורם זיין שאָדן צו די לונגען, אינפעקציעס און אפילו טויט ל״ע.

"עס איז פאַרהאַן אַזאַ ערנסטע פּאָטענציאַל פאר קאָמפליקאַציעס אז יעדער וועלכער נעמט דעם מעדיצין מוז וויסן דערוועגן", האָט דער דאָקטאָר געזאָגט.

באַלד זעקס מיליאָן פּרעסקריבשאָנס פון די סאָרט מעדיצינען זענען אַרויסגעגעבן געוואָרן אין אַמעריקע בלויז צווישן יאַנואַר אין מאי פאר פּאציענטן וועלכע ליידן נישט אויף דייאביטיס. די מעדיצין מאַכט אַז מען זאָל פאַרלירן וואג דורך נאָכמאַכן די רעאַקציעס פון די האָרמאָנען וואָס געפונען זיך אינעם מאָגן, וואָס רייצט מענטשן אָן צו עסן. די מעדיצין צילט אויך די סיגנאַלן וואָס ווערן געשיקט צווישן דעם מאָגן און דער מוח וואָס קאָנטראָלירט דעם אַפּעטיט און דעם געפיל פון זיך שפירן אָנגעפולט, דורך פאַרלאַנגזאַמען ווי שנעל די מאָגן ווערט אויסגעליידיגט.

דער מאסעטשוסעטס דזשענעראל שפיטאל, וואו דאקטוירים האבן איינגעזעהן אז וואג-פארלוסט מעדיצינען קענען גאר שטארק שאטן א פאציענט ביים אריבערגיין אן אפעראציע

איבערוואג ביי קינדער איז מעגליך גרויסע פאקטאר אין **אנטוויקלען סליפ-עפניע**

טעקסאַס. — איבערוואָגיקייט ביי קינדער איז גענוג אַ פּראָבלעם פאר זיך צוליב פילע סיבות, וואָס איינס פון זיי איז די וואַקסנדע מעגליכקייט פון ליידן פון סליפ-עפניע.

אַ פרישע שטודיע האָט לעצטנס געוויזן די ראָלע וואָס פעשליכקייט ביי קינדער שפּילט אין אַנטוויקלען די שלאָף-אומאָרדענונג. די שטודיע צייגט וואָס מען האָט שוין לאַנג פאַרדעכטיגט, ווי ווייט פעטקייט אַפעקטירט דעם פּראָבלעם און טוט דערנאָך אַפעקטירן די זכרון, לערנען קאָנצענטרירונג און אויפפירונג פּראָבלעמען, מידעקייט דורכאויס דעם טאָג און די לאַנג טערמינדיגע געזונט פונעם הארץ.

דאָקטאָר ראמעין דזשאַנסאָן, אַ פּידיעטרישאן אינעם יו-טי סאוטוועסטערן טשילדרענס העלט אין דאַלאַס, טעקסאַס האָט געזאָגט אַז "א-ס-א (אבסטראקטיוו סליפ עפניע) ווערט געוועגליך באַטראַכט ווי אַ קאָנדישאָן וואָס אַפעקטירט בלויז ערוואַקסענע. אָבער ביי אַ וואקסענדע צאָל קינדער וואָס זענען איבערוואָגיג זעט מען אַ פאַרמערטע צאָל פּאציענטן וואָס ליידן פון א-ס-א.

"אונזער שטודיע שלאָגט פאָר אַז ווי מער פעשליך מען איז און ווי עלטער מען ווערט אַלס ערגער ווערט דער פּראָבלעם און אַז אויב וועט מען אַדרעסירן דעם איבערוואָג פּראָבלעם ביי קינדער וועט עס האָבן אַ גאָר גרויסע אימפּאַקט אויף זייער שלאָף קוואַליטעט און די פּאָרשריט אַפעקט פון א-ס-א".

סליפ עפניע געשעט וועט די אויבערשטע טייל פון די לונגען ווערן פאַרשטעלט ביים שלאָפן און שטערט דאָס אָטעמען.

געוועגליך טוט מען דאָס דיאַגנאָזירן דורך פאַרברענגען איבערנאַכט אין אַ שלאָף צענטער וואו מען טשעפעט צו דראָטן צום מוח און מען מעסט די אקסידזשין שטאַפלען, און מען רעכנט די האַרץ און אָטעמען ראַטעס.

די געוועגליכע טרימענט ביי קינדער איז דורך אַרויסשניידן די "אדענוידס" און "טאנסילס", אָבער ביי געוויסע קינדער וועט די פּראָבלעם נישט אַוועקגיין אפילו נאָכן אָפּעראַציע.

אין דעם שטודיע האָבן די פאָרשער צום אָנפאַנג געאַרבעט צו בעסער פאַרשטיין די באַציאונג צווישן די עקאָנאָמישע סטאַטוס און קינדערישע סליפ עפניע דורך שטודירן די מעדיקעל רעקאָרדס פון 249 קינדער וואָס זענען געווען אונטער אַכצן יאָר. די אַלע קינדער האָט מען געהאַט אַרויסגעשניטן זייערע טאנסילס.

בשעת די פאָרשער האָבן באַשטעטיגט אַז אַזעלכע פאַקטאָרן ווי ערציאונג, אָרימקייט, אַרבעט און אַנדערע סאָציאַלע שטאַנדן האָט נישט צופיל אויסגעמאַכט צו מען האָט ווייטער געליטן פון סליפ עפניע נאָכן אָפּעראַציע, האָבן זיי אָבער יאָ באַמערקט אַ פאַרבינדונג צווישן סליפ עפניע און איבערוואגיקייט, און עס האָט איבערהויפּט אַפעקטירט צענערלינגען.

פירמע זאגט אז **נייע וואג-פארלוסט מעדיצין "זעפבאונד"** איז שוין דא צובאקומען

אינדיאַנאַ. — די פירמע "איליי לילי" וואָס איז הויפּטקוואַרטירט אין אינדיאנאפאליס, אינדיאַנאַ, האָט געלאָזט וויסן אַז זייער נייע וואג-פּאַרלוסט מעדיצין "זעפבאונד" וואָס איז לעצטנס באַשטעטיגט געוואָרן איז שוין דאָ צו באַקומען פאר פּאציענטן.

ראנדא פאשעקא, די גרופּע וויצע-פּרעזידענט פון "לילי דייעביטיס און אביסיטי יו-עס" האָט געזאָגט אין אַ קאָמפּאַני נייעס-ריליעס געזאָגט אַז "די היינטיגע טאָג עפנט אויף אַ נייע קאַפּיטל פאר ערוואַקסענע מענטשן וואָס לעבן מיט אביסיטי (איבערוואָג) וועלכע האָבן אויסגעקוקט אויף אַ נייע באַהאַנדלונג אָפּציע אַזוי ווי זעפבאונד".

"די אוועילעבילעטי פון זעפבאונד אין די אַמעריקאַנער אַפּטייק געשעפטן איז די ערשטע טריט, אָבער מיר דאַרפן אַרבעטן האַנט-אין-האַנט מיט אַרבעטערס, רעגירונגען און די העלט-קעיר אינדוסטריע שותפים אַוועקצונעמען די אָפּהאַלטונגען און מאַכן אַז זעפבאונד זאָל זיין צו באַקומען פאר אַלע וועלכע דאַרפן עס האָבן", האָט פעקקא צוגעלייגט. "מיר זענען פריילִיך צו זען די וואַקסנדע אינשורענס דעקונג אין די מאַרקעט פּלאַץ, וועט געבט פאר מיליאָנען אַמעריקאַנער צוטריט צו זעפבאונד".

בלויז מיט אַ קורצע צייט צוריק האָט די יו-עס פוד ענד דראָג אַדמיניסטראַציע באַשטעטיגט זעפבאונד אַלס אַ וואג פאַרלוסט מעדיצין. טירזעפאטידע, די אַקטיווע אינגרידיענט פון זעפבאונד, איז שוין באַשטעטיגט געוואָרן דורך די עף-די-עי אַלס אַ מעדיצין צו באַהאַנדלען טייפּ-2 דייעביטיס אונטערן נאָמען "מאונדזשארא".

כדי צו שאַפן וואג פּאַרלוסט, טוט טירזעפארטידע נאָכמאַכן צוויי האָרמאָנען "דזשי-על-פי-1" און "דזשי-איי-פי", וואָס סטימולירט די ארויסלאז פון אינסולין אין די קערפּער. עס שטילט אָפּ די אַפּעטיט און פאַרלאַנגזאַמט די ראַטע אין וואָס עסן רוקט זיך דורך די מאָגן, וואָס העלפט דעם מענטש פילן אָנגעפילט. די וואג פּאַרלוסט פון נאווא נארדיסק, וועגאווי, נוצט אויך אַ הארמאן וואָס סטימולירט די "דזשי-על-פי-1".

לויט די עף-די-עי, איז די מערסטע אָפּטע זייט-ווירקונג איבלען, ברעכן, קאנסטיפּעישאן און דייאריע.

המספיק נייעס

פרישע כוחות און נייע ענערגיע שפירט זיך אין די לופטן מיט'ן אויפנאמע פון נייעם דירעקטאר פאר קעמפ ממתקים אויפן קומענדיגן זוממער הבעל"ט

אויסגערופענער מומחה און לאנגיעריגער המספיק וועטעראן, ר' שלמה קארנבלי נ"י וועט נעמען די לייצעס דאס יאר, פארזיכערנדיג א קנאקעדיגן זוממער

עס איז נאך טאקע ווינטער, די שניי פאלט נאך, די קעלט דערציטערט נאך די ביינער און די ערשטע זאך אויפן קאפ ביי יעדן איינעם אין די טעג איז, זיך צו דערווארימען די קאלטע ביינער.

אבער אין ממתקים איז מען שוין יעצט העפטיג פארנומען זיך צוגרייטן צום קומענדיגן זוממער, טראץ וואס ביי טייל זעהט עס אויס ווי עפעס א ווייטער חלום. אין המספיק אבער ווייסט מען אז געוויסע חלומות ווערן פאקטיש פארווירקליכט און מען דארף אנקומען גרייט.

מיט די הייסע זוממער מאנאטן קומט אויך אן דער קעמפ סעזאן. א צייט אין וועלכע טויזנטער היימישע קינדערלעך, פאקן זיך איין פעק און זעק און רייזן אוועק אויף די צוויי הייסטע חדשים פונעם זוממער, צו פארברענגען אין די קעטסקיל בערג, אונטער די שאטן פון די ביימער, אינעם שויס פון די הערליכע נאטור וועלכע שטעלן צו א געשמאקע אטמאספערע, און דינט אלס אן אויספלוג, אבער נישט פאר איין טאג, נאר פאר גאנצע צוויי חדשים, וואו די קינדערלעך עסן, שלאפן און פארברענגען דעם גאנצן טאג, אונטער די אויפזיכט פון געטרייע מחנכות און קאונסלערס.

די קעמפ ערפארונג, אדער ווי עס איז באקאנט אלס די קעמפ "עקספיריענס", איז עפעס וואס די קינדער געדענקען, נישט אויף עטליכע וואכן, און אפילו נישט אויף עטליכע חדשים, נאר אויף דעם גאנצן קומענדיגן יאר, ווי זיי קענען שוין קוים ווארטן אויפן קומענדיגן זוממער נאכאמאל מיטצולעבן אזא מאמענטאלע איבערלעבעניש. זיי נעמען דאס מיט אויפן גאנצן לעבן און עס פארמירט אין זייער מוח א נאסטאלגישע בענקשאפט און ליבשאפט צו אידישקייט און צום באשעפער.

אבער דאס איז אלעס ביי געוועונליכע קינדער. ביי די מיט ספעציעלע געברויכן איז דער ערפארונג נישט געווען צום באקומען ביז געציילטע יארן צוריק. קינדער מיט ספעציעלע געברויכן האבן געדארפט בלייבן אינדערהיים און האבן נישט געקענט אנטייל נעמען אין אזא וויכטיגע, און געשמאקע טייל פון קינדהייט, פשוט ווייל עס זענען נישט געווען אזעלכע קעמפס, דירעקט אויסגעשטעלט פאר זייערע געברויכן.

אבער דא, פונקט ווי ביי פילע אנדערע אנגעלעגנהייטן, איז המספיק געקומען צו זייער הילף, זייענדיג דער פיאנער אינעם פעלד פון הילף פאר ספעציעלע קינדער. די פארגאנגענע עטליכע יאר האט המספיק אנגעהויבן צושטעלן דעם שוין יעצט גאר באקאנטן קעמפ ממתקים, וואס איז טאקע כשמו כן הוא, א מקום מלא זיסקייט.

אנגעהויבן פון דעם עצם מקום, אראפ צו די איינגעשטעלטע און גייענדיג ווייטער צו די באטייליגטע קעמפערס, זענען אלע איין שטיק זיסקייט.

ממתקים איז המספיק'ס זוממער קעמפ פאר מיידלעך מיט ספעציעלע געברויכן, וואו זיי באקומען צוגעשטעלט אלעס וואס זיי דארפן און אלעס וואס זיי קענען זיך נאר פארשטעלן פאר די גאנצע אכט וואכן פונעם זוממער ווערנדיג באגלייט דורך א געטרייע שטאב פון קאונסלערס וועלכע ארבעטן איינס אויף איינס, באגלייטנדיג זיי רונדע דעם זייגער מיט ווארימקייט און מיט די גאנצע נשמה.

המספיק פארמאגט היינט אן אייגענעם קאמפוס, אויף דעם פראכטפולן שטח פון דעם המספיק רעזארט, דער גאנציעריגער רעזארט וואס געפונט זיך אין די הערליכע גרינע שטחים אין דעם פאנאראמישן שטעטל ראק היל, ניו יארק.

דער דאזיגער שטח האט ביז נישט לאנג צוריק געדינט אלס לוקסוריעזע האטעל פאר די פילע וואקאציאנערן וועלכע באזוכן כסדר דעם ראיאן אויסצונוצן די וואונדערליכע נאטור פון דעם באשעפער זיך אנצושעפן מיט פרישע כוחות.

אבער מיט'ן אנקום פון קאוויד האט דאס ארט זיך פארמאכט, און האט אזוי ארום זוכה געווען צו א געוואלדיגע התעלות, ווען עס איז אריבער אונטער די בעלות פון ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישאן, און עס איז מקוים געווארן תקומה היתה לו, און האט אנגעהויבן דינען די אינטערעסן און געברויכן פון המספיק דורכאויס דעם יאר, צושטעלנדיג דערהויבענע שבתים און ימים טובים פאר די עלטערן און איינגעשטעלטע פון המספיק, כמעט מדי שבת בשבתו.

אבער אויף די זוממער מאנאטן ווערט זי פארוואנדלט אין קעמפ ממתקים וואו, אונטער די המספיק פראגראמען, טוען די מיידלעך פארברענגען א געשמאקן זוממער, אויף אן אופן וואס זיי קענען נישט באקומען אין קיין שום אנדערן מקום.

דער פראכטפולער קאמפוס פון קעמפ ממתקים - המספיק רעזארט, צווישן די ביימער און הערליכע גרינגע גראזן, בארואיגט שוין דעם מענטש נאר ביים זעהן דעם בילד דערפון

דער הערליכע נייע שפיל-גארטן וועלכע איז לעצטענס אויפגעשטעלט געווארן

א פרעכטיגער ווינקל וואו מען קען עסן אינעם שויס פון די נאטור

פארשטייט זיך אליינס אז צו קענען אנפירן מיט אזא ריזיגן פראיעקט פאדערט זיך ארבעט נישט נאר במשך די זוממער חדשים, נאר מען דארף עס שוין אנהייבן אסאך פריער. חדשים פריער. און דערפאר איז מען שוין אין ממתקים גאר העפטיג פארנומען מיט דעם זוממער.

פאר'ן קומענדיגן זוממער ווארט אפ פאר די מיידלעך עטליכע חידושים. א פראכטפולע, נייע שווים באסיין תחת כיפת השמים, אויסער די שווים באסיין וואס געפונט זיך אין א בנין, אזוי אז מען זאל יעדן טאג קענען כאפן א שווים, אפגעזעהן פון דעם וועטער אינדרויסן. אויסער דעם וועט מען דעם זוממער אויך קענען געניסן פון גאר צוגענגליכע שיעור און אקטיוויטעט צימער אין איינעם פון די שיינע געביידעס אויפן ארט, וועלכע דינט במשכ'ן יאר אלס בית המדרש און חדר האוכל פאר די פילע געסט וועלכע פארברענגען דא.

און יעצט איז דא א פרישער חידוש, מיט'ן אויפנעמען דעם לאנגיעריגן וועטעראן, ר' שלמה קארנבלי, וועלכער האט אנגעהויבן זיין געטרייע ארבעט ביי המספיק, מיט העכער צען יאר צוריק, דינענדיג אלס מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר, און האט זיך ארויפגעארבעט במשך די יארן גייענדיג ממדריגה למדריגה, ביז'ן אנקומען צו ווערן דער דירעקטאר אוו אפערעישאנס פאר גאנץ המספיק אוו ראקלענד.

און אצינד איז ער געגאנגען נאך א שטאפל, און צוגאב ווערנדיג אויפגענומען אלס דירעקטאר פון דעם גאנצן קעמפ ממתקים, עפעס וואס פארזיכערט א נייער סארט "עקספיריענס" פאר אלע וואס וועלן זיך באטייליגן, פון די קעמפערס, ביז קאונסלערס, מחנכות און באגלייטערס.

אויך האט מען נאכאמאל דאס יאר דער מנהל רוחני דער באקאנטער מחנך בחסד עליון, הרב אלעזר יונה זילבערמאן פון שיכון סקווירא, וואס האט אנגענומען דעם תפקיד פון אנפירן מיט דעם גאנצן חינוך טייל פון דעם קעמפ, סיי פאר די קעמפערס און סיי פאר די קאונסלערס, וועלכע זענען אלע חסיד'ישע מיידלעך, פון די העכסט ערליכסטע שטובער, וועלכע ווערן פערזענליך אויסגעקליבן פון די בעסטע היימישע הויך שולעס.

אין המספיק קאמפראמיזירט מען נישט אויף גארנישט, און אוודאי נישט אויף די חינוך פון אונזערע קינדער, און אויך דאס יאר וועט ר' אלעזר יונה פארזיכערן אז דער גאנצער פראגראם איז איינשטימיג מיט די העכסטע סטאנדארטן פון חינוך און חסיד'ישקייט אויפן דרך פון הרה"ק מ'סאטמאר, אזוי אז די מיידלעך וועלכע ווערן נתחנך אין זיינע מוסדות זאלן רואיג קענען פארברענגען דא זייער זוממער.

וחפץ ה' בידינו יצליח.

מענטל העלט דיאגנאזן

אינפארמאציע איבער מענטל העלט דיאגנאזן און זייערע סימפטאמען

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

ענקזייעטי דיסארדערס

1 | נורא-דעוועלאפמענטל דיסארדערס
2 | סקיצאפרעניע ספעקטרום דיסארדערס
3 | בייפאלער און ענליכע דיסארדערס
4 | דעפרעסיע דיסארדערס
5 | ענקזייעטי דיסארדערס
6 | אבסעסיוו-קאמפולסיוו דיסארדערס
7 | טראומא און סטרעס דיסארדערס
8 | דיסאסיעיטיוו דיסארדערס
9 | סאמעטיק סימפטאם און ענליכע דיסארדערס
10 | פיטערן און עסן דיסארדערס
11 | שלאפן און אויפזיין דיסארדערס
12 | דיסרופטיוו, אימפולס-קאנטראל
13 | אדיקטיוו דיסארדערס
14 | נורא-קאגניטיוו דיסארדערס
15 | פערסאנאליטי דיסארדערס

ענקזייעטי דיסארדער 2
סעלעקטיווע שטומקייט

ווען א מענטש וואס קען געווענליך רעדן רעדט נישט אין געוויסע סיטואציעס, קען עס זיין א צייכן אז ער ליידט פון "סעלעקטיווע שטומקייט" (selective mutism), צייטן ווען ער ווערט אויס נישט צו רעדן. למשל א קינד פון וועמען עס איז ערווארטעט אין א געוויסער סיטואציע אז ער זאל רעדן, א שטייגער ווי אין שולע, אבער ער רעדט קיינמאל נישט, כאטש וואס אין אנדערע סיטואציעס רעדט ער יא.

כדי צו ווערן דיאגנאזירט מיט "סעלעקטיוו מיוטיזם" דארף עס שטערן דאס קינד אין זיינע לימודים אדער אין סאציאלן הינזיכט. עס דארף אנהאלטן וויייניגסטנס איין חודש, און דאס נישט רעדן קען נישט ווערן אנגעלייגט אז עס קומט אפשר צוליב וואס ער איז נישט אזוי גוט באהאוונט אין דער שפראך וואס מען רעדט דארט.

סעלעקטיווע שטומקייט איז א רעלאטיוו זעלטענע דיסארדער, און ווען עס טרעפט זיך איז עס על פי רוב ביי יונגע קינדער. זייער אפט הייבט זיך עס אן בעפאר די פינף יאר אבער ווערט נאר באמערקט שפעטער, ווען דאס קינד הייבט אן גיין אין שולע, ווייל דארט דערקענט זיך דער פראבלעם.

אסאך קינדער וואקסן אליין אויס דעם פראבלעם, אבער עס ווייזט זיך אויס אז אסאך פון די קינדער ליידן אויך פון סאציאלע ענקזייעטי דיסארדער, ד.ה. אז זיי האבן אנגסט ווען עס קומט צו באציאונגען מיט אנדערע. און אפילו ווען די סעלעקטיווע שטומקייט ווערט פארשוואונדן בלייבט אבער די סאציאלע ענקזייעטי.

צו העלפן קינדער מיט "סעלעקטיוו מיוטיזם" נוצט מען געווענליך CBT, פלעי טעראפי, פאמיליע טעראפי און SSRI מעדיצינען.

ענקזייעטי דיסארדער 3
ספעציפישע פאביע

"פאביעס" זענען א שטארקער פחד פון א געוויסע זאך. פארהאן מענטשן מיט א פאביע פון פליען, פון הויכע פלעצער, פון חיות, פון באקומען אן איינשפריץ אדער זען בלוט.

ביי ערוואקסענע שפילט זיך די פאביע אויס מיט פשוט'ע ענקזייעטי סימפטאמען. ביי קינדער קען עס ארויסקומען דורך וויינען, ווארפן א טענטרום, ווערן געפרוירן און זיך שטארק אנקלעבן אין איינעם זאל אים היטן.

כדי צו ווערן דיאגנאזירט מיט א ספעציפישער פאביע דארף דער מענטש אלץ מורא האבן פון יענעם ספעציפישן מצב. ער דארף עס אקטיוו פרובירן צו אויסמיידן, און אויב מוז ער עס טון (למשל פליען אויף א פליגער אדער ארויפגיין א הויכן בנין) ווערט עס געטון מיט שטארקער פחד און ענקזייעטי. די ענקזייעטי דארף זיין ארויס פון פראפארץ קעגן די סכנה וואס יענע זאך קען זיין.

אנדערש ווי אנדערע ענקזייעטי דיסארדערס האט דער מענטש נאר א פראבלעם ווען איין ספעציפישער גורם ("טריגער") קומט אן. אויב זיין פאביע איז פון פליען קען ער אנגיין מיט א נארמאלן און געווענליכן לעבן אן קיין ענקזייעטי, ביז עס קומט אויס אז ער דארף פליען. אויב געלונגט אים אויסצומיידן פון ארייּנפאלן אין א סיטואציע פון דארפן פליען קען ער אנגיין מיט'ן לעבן אומגעשטערט.

די פחד, ענקזייעטי און פרואוון אויסצומיידן די סיטואציע דארף אנגיין פאר וויייניגסטנס 6 חדשים.

צו העלפן מענטשן מיט פאביעס נוצט מען געווענליך CBT און "עקספאוזשער טעראפי"

ענקזייעטי דיסארדער 4
סאציאלע ענקזייעטי דיסארדער

"איך מיין אז איך גיי יא צוגיין רעדן צו אים, ער קען דאך מיר נישט בייסן. איך גיי...

"אוי! פארוואס ווער איך רויט?... לאמיר גיין צום שאנק נעמען א ספר, ווי כאילו איך האב נישט עכט געפלאנט צוצוגיין צו אים... אבער אפשר דאך? ער גייט שוין באלד אוועק פון דא...

יא, אבער וואס וועט ער טראכטן? סתם, איך וויל אים באגריסן?... אייגנטליך, פארוואס וויל איך טאקע צוגיין צו אים? אה, איך וויל ווערן גוט מיט אים, ער איז א געשמאקער מענטש. נו, פאר דעם דארף איך זיך דאך נישט מוסר נפש זיין... ריכטיג, אבער אן מסירות נפש וועל איך נישט רעדן צו קיינעם! איך 'מוז' יא צוגיין..."

"ר' איד, אייער ספר איז פארקערט..."

★

איר האט נארוואס געענדיגט א קורצע רייזע אינעם קאפ פון 7 פראצענט אמעריקאנער, וואס ליידן פונעם ברייט פארשפרייטן "סאציאלע ענקזייעטי דיסארדער".

"סאציאלע ענקזייעטי דיסארדער" - אנגסט/אנגעצויגנקייט צווישן אנדערע מענטשן, איז איינס פון די מערסט פארשפרייטע פראבלעמען אין דער וועלט פון מענטל העלט. מענטשן וואס ליידן דערפון האבן ענקזייעטי אין איין ספעציפישן תחום, און דאס איז ווען זיי זענען אין פלעצער וואו עס זענען דא מענטשן. אזעלכע מענטשן קענען האבן שטארקע ענקזייעטי, אנגעצויגנקייט און שוועריגקייטן ווען עס קומט צו גיין צו א חתונה, אדער אפילו צו גיין אין בית מדרש דאווענען.

מיר זענען סאציאלע ברואים, א גרויסן חלק פון אונזער לעבן איז פארבינדן מיט די וואס זענען ארום אונז, און דאס איז די שטארקע שוועריגקייט פון מענטשן מיט סאציאלע ענקזייעטי, ווייל כאטש זייער ענקזייעטי איז אין איין תחום, קלאפן זיי זיך אבער אן אין דעם אויף א טאג טעגליכן פארנעם ווען אימער עס קומט אויס צו זיין צווישן מענטשן.

לייענט די סימפטאמען און מער איבער סאציאלע ענקזייעטי אין קומענדיגן נומער. ★

> "סאציאלע ענקזייעטי דיסארדער" - אנגסט/אנגעצויגנקייט צווישן אנדערע מענטשן, איז איינס פון די מערסט פארשפרייטע פראבלעמען אין דער וועלט פון מענטל העלט. מענטשן וואס ליידן דערפון האבן ענקזייעטי ווען זיי זענען אין פלעצער וואו עס זענען דא מענטשן.

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

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.

המספיק נייעס

באלון פארשטעלונג פארגעקומען פאר די קינדערלעך פון עפטער סקול רעספיט פראגראם המספיק אוו אראנדזש קאונטי

הערליכע פארשטעלונג אפגעהאלטן געווארן אינאיינעם מיט תלמידי ישיבת תורה וחסד איז געווען א געוואלדיגער סוקסעס

הרב יוסף סערעבריאנסקי שליט"א, וועלכער איז א סופר סתם און א מומחה אין באשאפן באשעפענישן פון באלאנען טוט אונטערהאלטן די טייערע קינדערלעך מיט זיינע וואונדערליכע, קאלירטע ווארע. אט געב נאר א קוק ווי איך בין געווארן א קונסטלער און איך קען אזוי גוט דזשאגלען!

שלמה פליעט ארום אינעם העליקאפטער, ווערנדיג נאכגעיאגט דורך דעם מאטארביציקל

יעדער ווייסט אז א סופר סת"ם דארף זיין א ירא שמים מרבים. ער דארף אויך קענען אלע הלכות און ער דארף זיך פארהערן ביי א רב און באקומען קבלה צו שרייבן ספרי תורה, תפילין און מזוזות. אבער פילע פארזעהן דעם גאר וויכטיגן טייל, אז ער דארף גלייכצייטיג אויך זיין אן אומן יד. דאס מיינט אז ער דארף פארמאגן גוטע הענט.

צו קענען מאכן א גוטן פעדער איז א קונסט, צו קענען שרייבן א שיינעם אות איז א קונסט. און צו דעם איז נישט גענוג צו קענען די הלכות פון צורת האותיות, נאר מען דארף האבן א גוטן האנט דערצו אויך, אן ארטיסטישן געפיהל.

און דאס פארמאגט הרב יוסף סערעבריאנסקי נ"י אויף א גרויסן פארנעם. ער איז א סופר סת"ם וואס גייט ארום צו מוסדות און ווייזט פאר קינדער וויאזוי די הייליגע עבודה גייט צו, אבער דאס איז נישט אלעס וואס הרב סערעבריאנסקי קען.

זיינע גוטע הענט, אינאיינעם מיט זיין חוש פאר הומאר און געשמאקער, פריילּיכער פערזענליכקייט, האט אים געברענגט נאך א מתנה. אז ער קען אויספארמען סיי וועלכע זאך, פון באלאנען. סיי וועלכע בעל חי', סיי וועלכע זאך בכלל. א קאר, א הויז, אן עראפלאן אדער א מענטש, קען עס הרב סערעבריאנסקי מאכן פון זיינע באלאנען.

און דעם טאלאנט נוצט ער אויך אויס גאר גוט, בפרט ווען עס קומט צום אויפהייטערן אידישע קינדערלעך, פון חדרים, קעמפס אדער סיי וואו. ר' יוסף האט א ספעציעלן געפיהל און געשמאק אין לעבעדיג מאכן אידישע קינדער, און ער האט גאר א באזונדערן ארט אין זיין הארץ פאר ספעציעלע קינדער, אזוי ווי די וועלכע ער טרעפט אין המספיק, צו וואו ער האלט אין איין צוריק קומען, שוין פאר מערערע יארן, ווייל, ווי ער דערציילט אליינס, הערשט דא א גייסט פון שמחה און א חיות וואס מען טרעפט זעלטן ערגעץ אנדערש.

אויך דאסמאל איז ר' יוסף געקומען, באוואפנט מיט הונדערטער באלאנען, גרייט צו פאבריצירן זיינע וואונדער-ווערק, צום עקסטאז פון די קינדער און בחורים, וועלכע נעמען א פולשטענדיגן טייל אין די ארבעט, בשעת זיי זאגן אים פונקטליך וואס ער זאל מאכן פאר זיי.

איינס פון די זאכן מיט וועלכע ר' יוסף צייכנט זיך אויס, מאכנדיג די ארבעט ממש פאר עבודת הקודש, איז דאס וואס ער וועט נאר מאכן אזעלכע באלון בעלי חיים, וואס אין אמת'ן לעבן זענען זיי טהור'ע, כשר'ע בעלי חיים, קוען, לעמעלעך, הינער אדער דזשיראפעס.

ער וועט אויך מאכן תשמישי קדושה, ווי לייכטערס אדער חלות, א סידור אדער קוכן, און צומאל וועט ער מאכן פאר איינעם א היטל אנצוטון, אדער א רעגנבויגן צו דערמאנען אז מען דארף תשובה טאן. ווי אן אמת'ער חסיד'ישער איד, וועט ר' יוסף נישט זאגן מוסר, נאר מאכן אזעלכע זאכן מיט זיינע באלאנען וואס זענען מרמז פאר א איד וואס מען דארף טון.

למשל א רעגנבויגן, אדער א קוה צו א שעפעלע וועלכע מען קען ברענגען אלס קרבנות און דינען צו דערמאנען דעם מענטש אז ווען מען איז חלילה עובר אויף אן עבירה דארף מען תשובה טון, און אויך אז היינט האבן מיר ליידער נישט דעם בית המקדש און דערפאר קענען מיר נישט ברענגען קרבנות, און מען דארף שנעל תשובה טון און בעטן דעם אויבערשטן אז משיח זאל שוין קומען און מען זאל קענען ברענגען עכטע קרבנות.

און אזוי ווייטער אויף דעם אופן, די מעגליכקייטן זענען ענדלאז, אבער דער עיקר איז אז די קינדער און תלמידים פארברענגען געשמאק און גייען אוועק אויפגעשפרישט אינגאנצן.

און דאס באווייזט ר' יוסף יעדעס מאל ווען ער קומט. און אויך דאסמאל האט ער עס באוויזן. ווי נאר הרב סערעבריאנסקי האט זיך באוויזן אויפן סצענע איז געווארן לעבעדיג אויפן ארט. אנגעהויבן מיט די געשמאקע, לעבעדיגע מוזיק וואס ער האט אויפגעשפילט, אויפצוהייבן די אטמאספערע, אבער מיט דעם האט זיך עס נישט געענדיגט.

די תלמידים זענען זייער שנעל געווארן מיטגעשלעפט מיט דעם לעבעדיגקייט וואס ר' יוסף האט איינגעזייעט מיט'ן אויפהענגען א לעבעדיגע רעגנבויגן פארביגע סצענע אינעם הינטערגרינד. באלד האט ר' יוסף אויסגעלערנט די פארזאמלטע, אז ווען א באלון קראכט, שרייט מען הויך מזל טוב, אזוי ווי ווען א גלאז צעברעכט זיך.

און היות אז באלאנען האבן א טבע אז זיי קראכן גאנץ אפט, האט מען גאנץ אפט געהערט די פריילּיכע מזל טוב געשרייען פון די צושויער. דערנאך האט ר' יוסף אנגעהויבן ארויפרופן די באטייליגטע, איינער נאכ'ן אנדערן, און געפרעגט יעדן באזונדער וועלכע סארט בעל חי אדער אנדערע חפץ ער וויל באקומען.

אזוי האט זיך יעדער אויסגעקליבן עפעס צו זיין געשמאק. איינער האט געוואלט א קאטשקע, א צווייטער אן אויטא, א דריטער א ציגעלע און א פערטער האט געוואלט דוקא א שטריימל.

גייענדיג איינער נאכ'ן אנדערן איז יעדער קינד אוועק מיט עפעס אין דער האנט, און טייל האבן אפילו געהאלפן ר' יוסף'ן מיט'ן מאכן די זאכן. ער האט זיי געוויזן וויאזוי עס צו מאכן, געבנדיג א פולשטענדיגער שיעור אין באלון באשעפענישן און וויאזוי זיי צו באשאפן, און דערנאך האט ער געהאלפן די וואס האבן עס געוואלט אליינס מאכן, צו דערגרייכן זייער ציהל.

אבער דער הויכפונקט איז זיכער געווען ווען כמעט ביים סוף פון דעם פארשטעלונג, האט הרב סערעבריאנסקי ארויפגערופן דעם חשוב'ן תלמיד שלמה, וועלכער האט באקומען א העליקאפטער געמאכט פון באלאנען, צוגעשמידט צו זיין קערפער, וועלכע ער האט דערנאך גענוצט צו 'פליען' ארום דעם גאנצן צימער אויף אלע זייטן, ביז דער גאנצער עולם איז געווארן מיטגעשלעפט מיט זיין עקסטאז.

דאס הארץ איז דערווארעמט געווארן זעענדיג ווי שלמה שלעפט מיט יעדן מיט זיין שמחה פליענדיג מיט זיין העליקאפטער ווי עס וואלט געווען עכט. ווען איינער פון די תלמידים האט געוואלט אנטייל נעמען אין שלמה'ס נסיעה, האט ר' יוסף אים אהערגעשטעלט א מאטאר ביציקל פון באלאנען, וועלכע איז אויך געווארן צוגעטשעפעט צו זיין קערפער און ער האט דאן געקענט נאכיאגן דעם העליקאפטער אויף זיין רייזע, צו די אפלאדיסמענטן פון אלע אנוועזנדע.

פרעגנדיג פון ר' יוסף'ן וויאזוי ער האט הנאה צו ארבעטן מיט די המספיק קליענטן, ענטפערט ער באלד מיט פאטאס: פאר א סיבה האט המספיק אזא גוטער נאמען, מען זעהט די ארבעט וואס זיי לייגן אריין אין די אינדיווידועלן, זיי זענען פול מיט פרייד און שמחת החיים. ווען איך קום אהער ווייס איך אז עס גייט זיין א לעבעדיגער טאג! מזל טוב!

לייענער'סגאזעט

ווארט פון רעדאקציע:

משנכנס אדר מרבין בשמחה, זאגט די משנה. **דאס יארן זענען מיר געבענטשט געווארן מיט א טאפלטן אדר**, וואס מיינט אויך אז מען דארף האבן **טאפלט שמחה.**

עס איז שוין היינט ברייט באקאנט צווישן דאקטוירים אז **זיין פרייליך איז איינס פון די בעסטע מעדיצינען** און העלפט שטארק דאס געזונט פונעם מענטש

איז דאס יאר, **אז מיר פארמאגן צוויי אדר'ס**, דארפן מיר עס איסנוצן פון די ערשטע רגע און **זיין טאפלט בשמחה**, און דאס וועט אונז ברענגען **טאפלט געזונט און טאפלט רפואות, פיזיש, גייסטיש און עמאציאנעל.**

אינעם קומענדיגן חודש, **זייט זיכער צו זיין פריילין און מאכן אנדערע פריילין.** דורכדעם וועט איר **פארמערן ישועות און רפואות ביי אידישע קינדער.**

אינעם גאזעט נומער 217, פון חודש טבת, אין בריוו נומער 8118, איז **ערשינען א טעלעפאן נומער פון א טעראפיסטקע**. דער נומער איז געווען גרייזיג. **דער ריכטיגער נומער איז: 845-426-6595**

לאזט אייך הערן

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

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

פאר **טוישונגען** אין די "מעילינג ליסטע", **אדווערטייזמענטס**, אנפראגעס, **קאמענטארן** פראגעס און ענטפערס פאר'ן **"לייענערס 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 **לייענער'ס גאזעט**, וואס איז פון לייענער צו לייענער. פאלגן וואס מען לייענט אין גאזעט איז אויף די אייגענע אחריות.

8170

גוטע אויגן- ערפארונג מיט דר. ווענג (Dr. Wang)

כ׳וויל רעאגירן צו בריוו #7642, וועלכער זוכט א מומחה צו העלפן מיט א ׳פוילן אויג׳ (Lazy Eye).

דער רבוש״ע האט אונז געשאנקען עטליכע זין, רוב פון זיי מיט אויגן-פראבלעמען וואס האבן געפאדערט הילפס-מיטלען ווי ברילן, כירורגישע פראצעדורן (Surgeries), און/ אדער אויג-באנדאזשן (Patches).

ווען איינס פון אונזערע קינדער איז אלט געווען 2 יאר, האט דר. ווענג (Dr. Wang) אנגעוויזן אז מען דארף אים ארויפשטעלן אזא צודעק (Patch) אויף די אויגן. איך האב עס אבער נישט געקענט טאן און גע׳טענה׳ט פאר׳ן דאקטאר, אז דאס יונגעלע איז א לעבעדיגס און וועט נישט לאזן דעם ׳פעטש׳ אויפ׳ן פלאץ. אלעס אויף וואס ער קען לייגן א האנט שלעפט ער אראפ, און איך האב א שטוב מיט קינדער און וועל בשום אופן נישט קענען אכטונג געבן און זיכער מאכן אז דער פעטש בלייבט אויפ׳ן פלאץ.

דער דאקטאר איז געווארן ערנסט און מיט א שטרענגער מינע מיר מסביר געווען, אז דאס קינד איז כמעט בלינד אויף יענעם אויג און די צייט צו ארבעטן עס צו פארבעסערן איז דווקא יעצט, ווען ער איז נאך אזוי קליין.

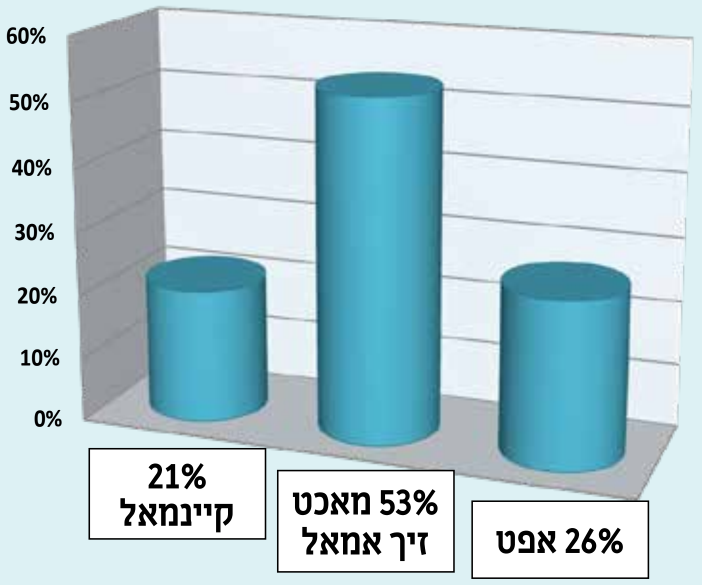
״וואס וועסטו ענטפערן פאר׳ן קינד ווען ער ווערט עלטער און דיר פרעגן פארוואס ער האט א ׳פוילע אויג׳ (Lazy Eye)? וועסט אים זאגן אז ער איז געווען צו ווילד? ער וועט דיר זאגן אז ער האט זיך אויפגעפירט ווי א קינד, און דיך צוריקפרעגן פארוואס דו האסט זיך נישט אויפגעפירט ווי א מאמע?״

די ווערטער האבן מיר געגעבן א גוטן ציפ און זענען מיר אריינגעקראכן טיף אין הארץ. ווען איך בין אהיימגעקומען האב איך טאקע תיכף ארויפגעלייגט דעם פעטש-צודעק (Patch) און זיכער געמאכט אז עס בלייבט אויפ׳ן פלאץ פאר 4 שעה א טאג, צופרי און ביינאכט.

איך האב געקויפט א שפיל מיט׳ן נאמען ״טרעפ עס״, וואס איז ענליך צו א שפיל מיט׳ן

המספיק אנקעטע:
וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:
ווי אפט שפירט איר יסורים אינעם רוקן?



לויער בעק פעין (lower back pain) - לויער בעק פעין, יסורים וואָס מען לײדט אויף די נידריגערע טייל פונעם רוקן, איז גאָר אַן אָפטע ערשיינונג. עס קען קומען פון זיך איבערשטרענגען די מוסקעלן פונעם רוקן, אָדער קען עס קומען פון אטרייטיס, רוקן-סטרוקטור פּראָבלעמען אָדער דיסק-אינדזשוריס. די יסורים קען זיין פון מילד ביז אומדערטרעגליך, און אין געוויסע פעלער קען מען ממש נישט גיין, שלאָפן אָדער טון סיי וועלכע טעגליכע אַקטיוויטעט. די יסורים ווערן געווענליך לייכטער ווערן דורך רוען, פיזישע טעראַפּי און מעדיצינען אָדער דורך געבן קארטיזאון שאַטס. טיילמאָל פעלט זיך אויס דורכצופירן אַן אָפּעראַציע צו פאַרריכטן דעם פּראָבלעם. רוקן ווייטאָג געשעט געווענליך ביי מענטשן פון העכער דרייסיג יאָר אַלט, ווען די "דיסקס", די ווייכע טישו וואָס ליגט צווישן דיביינער ווערט ארויסגעריבן און די ביינער רייבן זיך איינער אינעם אַנדערן. די זעלבע איז אויב איז מען איבערוואָגיג וועט די איבריגע וואג אַרויפלייגן דורק און פאַרערגערן די יסורים. די בעסטע וועג וויאַזוי צו נידערן די ריזיקע פון ליידן פון רוקן ווייטאָג איז דורך אָנהאַלטן אַ געזונטע דייעטע און בלייבן אַקטיוו. עס איז ראַטזאַם צו מאַכן איבונגען אויף די מוסקעלן ביים בויך אַזוי אַז די חוט השדרה זאָל נישט דאַרפן טראָגן קיין איבריגע וואג אויף זיך. אַזוי אויך איז וויכטיג צו וויסן די ריכטיגע וועג וויאַזוי אויפצוהייבן שווערע אָביעקטן אַז מען זאָל נישט איבערשטרענגען דעם רוקן.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "**ווי אָפט שפירט איר יסורים אינעם רוקן?**" האבן 26% געענטפערט: "אָפט"; 53% געענטפערט: "מאכט זיך אמאל"; 21% געענטפערט: "קיינמאל".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: **"ליידט איר אָדער אַ פאַמיליע מיטגלידער פון סיינוס אינפעקשאָנס"??????** אָפט - מאכט זיך אמאל - ניין "

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

ער לימאָן (ציטרוס פרוכט) דער לעמאָן איז אַ פרוכט וואָס באַלאַנגט צו די ציטרוס פאַמיליע, וואָס נעמט אַריין אין זיך דער מאַראַנץ, גרעיפּפרוכט, טענדזשערין, קלעמענטין, לעמאָן, ליים און דער אתרוג וואָס מיר נוצן סוכות ביי די ד' מינים. אַזוי אויך זענען פאַראַן נאָך מינים וואָס זענען נישט אַזוי באַקאַנט.

דער לעמאָן פאַרמאָגט אַ שיינעם געלן קאָליר און ווערט גענוצט איבער די גאַנצע וועלט צו קאָכן און באַקן. די זאַפט פונעם לעמאָן איז גאָר זויער צוליב איר הויכער פּי-עיטש לעוועל פון 2.2. אין די הייסע זומער טעג וועלן פילע מאַכן אַ געשמאַקע טרונט פון לעמאָן זאַפט מיט צוקער באַקאַנט אַלס לימאָנאַדע.

דער לעמאָן איז אָנגעקומען קיין אייראָפּע בערך מיט 1800 יאָר צוריק דורך רוימישע סוחרים וועלכע האָבן עס אימפּאָרטירט פונעם ווייטן מזרח אַזוי ווי כינע און דערנעבנדיגע לענדער. אַרום 500 יאָר צוריק איז דער לעמאָן שוין געווען גאָר שטאַרק צושפּרייט איבער אייראָפּע, און איז שפּעטער געברענגט געוואָרן קיין אַמעריקע דורך קריסטאָפער קאָלאָמבוס.

עס זענען פאַראַן עטליכע סאָרט לימענעס איבער די וועלט, אָבער די

מערסטע איז פאַרשפּרייט די געלע לעמאָן מיט וואָס מיר זענען אַלע באַקאַנט. דער לעמאָן איז גאָר רייך אין וויטאָמין סי, צושטעלנדיג 64 פּראָצענט פונעם טעגליכן פאַרלאַנג פונעם וויטאָמין. אַ לעמאָן פאַרמאָגט עטוואָס מער סיטריק עסיד פון אַ ליים, באַלד צוויי מאָל אַזויפיל סיטריק עסיד ווי אַ גרעיפּפרוכט און אַרום פינף מאָל אַזויפיל ווי אַ מאַראַנץ. אַזוי אויך איז דער לעמאָן רייך אין פּאטעסיום און וויטאָמין בי-6.

דער לימאָן ווערט באַנוצט אויף פאַרשידענע וועגן ביי עסן און געטראַנקען. דער גאַנצע לעמאָן ווערט גענוצט צו מאַכן מארמאלאדע, לעמאָן קורד און לעמאָן בראָנפן. לעמאָן רעפטלעך ווערן אַרויפגעשטעלט ביי די זייט פון גלעזער פאר שיינקייט און לעמאָן "זעסט" (אָפּגעריבענע שאָלאַכץ) ווערט גענוצט אַריינצוגעבן אַ געשמאַקע טעם און פאַרשידענע עסן און געבעקסן.

די זאַפט ווערט גענוצט צו מאַכן געשמאַקע געטראַנקען אַזוי ווי לימאָנאַדע, און נאָך פאַרשידענע געטראַנקען, און ווערט אויך גענוצט צו מאַרינירן פיש. דער לעמאָן ווערט אויך גענוצט צומאָל צו האַלטן עסן אַזוי ווי פרישע אויפגעשניטענע עפּל פון ווערן "אקסידייזד" (ברוין).

אין יאָר 2020 האָט די וועלט פּראָדוצירט 21.4 מיליאָן טאָן לימענס וואָס איז בעיקר געקומען פון אינדיע, מעקסיקאָ, כינע, אַרגענטינע, בראַזיל און טערקיי.

דער לעמאָן איז גאָר גוט פארן געזונט און איז גאָר הויך אין וויטאָמין סי און פייבער. דער לעמאָן איז גוט פארן הארץ, העלפט קאָנטראָלירן איבערוואָג, פאַרמיידט נירן-שטיינער, באַשיצט קעגן אנימיע, פאַרמינערט די ריזיקע פון באַקומען קענסער ל"ע און פאַרבעסערט די פאַרדייאונגס סיסטעם. אַ האַלבע גלאָז לעמאָן פאַרמאָגט אין זיך 29 קאלאריעס, 89 פּראָצענט וואַסער, 1.1 גראַם פּראָטיען, 9.3 גראַם קאַרבס, 2.5 גראַם צוקער, 2.8 גראַם פייבער און 0.3 גראַם פעטן.

נאמען 'איי ספיי' (I Spy), וואס העלפט דאס קינד בעסער און שטארקער ניצן דעם אפגעדעקטן פוילן אויג (Lazy Eye). אגב, קען מען פאר דעם צוועק ניצן סיי וועלכע 'לאַטאָר' שפיל (Lotto Game) אדער בוך און הייסן דאס קינד טרעפן בילדער. פאר א קינד וואס קען שוין עברי/ליינען, איז גוט אים צו הייסן טרעפן אותיות. דער כלל איז, אז ליינען מיט א צודעק-פעטש איז דער בעסטער איבונגס-מיטל (Exercise).

ווען מיר האבן נאך דריי חדשים זיך אומגעקערט צום דאקטאר האט ער געזען א ריזיגן חילוק, און אונז אנגעוויזן ווייטער צו ניצן דעם פעטש-צודעק.

למעשה האט דאס קינד צום סוף געדארפט אין צוגאב אויך דורכגיין א כירורגישן פראצעדור (Surgery). אבער היינט, מיט 10 יאר שפעטער, איז פון יענעם אויג-פראבלעם נישט געבליבן קיין זכר. דער דאקטאר טענה'ט, אז ווען ער וואלט עס נישט געזען אויפ'ן קינד'ס געזונטהייט-רעקארד, וואלט אים אין לעבן נישט איינגעפאלן אז ער האט אמאל געהאט א 'פויל אויג' (Lazy Eye).

איך וויל צולייגן, אז ווען מיר האבן זיך ביים עלטסטן קינד צום ערשטן מאל באגעגנט מיט דעם מצב פון א כירורגישן פראצעדור, האבן מיר געמיינט אז עס איז עק וועלט. מיר האבן עס זייער שווער אויפגענומען און זיך געוואנדן צו א צאל עקספערטן פאר נאך מיינונגען (Second Opinion). למעשה האבן זיי אלע, אריינגערעכנט דאקטוירים וואס זענען אין אלגעמיין וויניגער גענויגט צו אפעראציעס, אונז צוגעשטופט יא צו לאזן דורכפירן דעם פראצעדור.

מיר דאנקן ה' פאר'ן שיקן דעם ריכטיגן שליח, דר. וועגג (Dr. Wang), מיט וועמען דער מלאך רפאל איז מיטגעגאנגען: ברוך אתה ה'... פוקח עורים!

אגב, ווען מען פילט אז עפּעס וואס מען דארף טאן איז אוממעגליך אויסצופירן, זאל מען געדענקען אז דאס ענגלישע ווארט Impossible קען מען פונקט אזוי ליינען I'm possible. מיט'ן הילף פון רבוש"ע קען מען אלעס באוויייזן!

(-)

8171

מיטל אראפּצוקלאפּן הויכע היץ

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

פאלגנד איז א ווירקזאמער מיטל. נעמט א פרישן לימאן (Lemon) וואס איז נישט געווען אין ריפריזשערעיטאר און איז דערפאר נישט קאלט. שניידט דערפון אראפּ צוויי רעפטלעך (Slices) און לייגט עס ביי די 'טעמפּעלס' (Temples) — די ברעגן פונעם שטערן פון אויבן, דארט וואו די פיאות הייבט אן ארויסוואקסן.

איך האב גענוצט דעם מיטל אין א פאל ווען טיילענאל האט נישט געהאלפן, און עס האט געארבעט א מחי'.

(-)

8172

זוכט קלארקייט ביי קריטישן בריוו אויף אלטערנאטיוון מהלך

איך וויל קאמענטירן אויף בריוו #7682, וואס באקלאגט זיך וועגן ערנסטע פראבלעמען וואס זענען ארויסגעקומען נאכ'ן באזוכן א 'האָליסטיק הילער' (Holistic Healer), און בעט אן עצה וואס צו טאן דערוועגן.

דער פראבלעם מיט דעם בריוו איז, אז יענער גיט נישט אן קיין פרטים, ווי למשל וואספארא סארט 'האָליסטיק הילער' יענער איז געווען? וואס איז געווען דער פראבלעם מיט וועלכן ער האט זיך צו יענעם געוואנדן? וואס איז געשען? וואספארא עצה זוכט יענער שרייבער?

דער אומקלארער בריוו לאזט איבער זייער אסאך לעכער, מיט פלאץ פאר צענדליגער שפעקולאציעס אין יעדער מעגליכער ריכטונג. אין צוגאב, לאזט יענער איבער דעם ליינער מיט זייער א שלעכטן בליק און איז ממש מוציא שם רע אויף דעם גאנצע פעלד פון 'האָליסטיק הילער'. עס קען פירן מענטשן צו פארלירן דעם צוטרוי אין אלע אלטערנאטיווע געזונט-מיטלען און אפשר אפילו אראפּצוקוקן אויף אזעלכע וואס פרובירן זיך היילן און העלפן אויף אופנים וואס זענען אינדרויסן די גרעניצן פון געוועהנליכן מעדיצין.

דער פאקט איז, אז יעדע זאך, געוועהנליך-מעדיצינישע ווי אלטערנאטיווע מיטלען, קען ברענגען פארשידענע זייטן ווירקונגען (Side Effects). דאס מציאות איז אז זייער אסאך מענטשן קענען דערציילן וועגן די

זייט 12 »

בס"ד
PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און ווירקזאם
האט איר יסורים?
דורך **די מעטאד** פון דר. סארנא האבן מיר בעז"ה **געהאלפן** פילצאליגע מענטשן ארויס קריכן פון זייערע ווייטאגן און **פטור ווערן דערפון איינמאל פאר אלעמאל.**
"ב"ה איך פיל מיך ווי א נייע געבוירענע מענטש, איר האט געטוישט מיין לעבן, איך קען ב"ה פירן א נארמאלע לעבנס שטייגער אן יסורים.
BACK PAIN, HERNIATED DISC, SCIATICA, PINCHED NERVE, STIFF NECK, SHOULDER PAIN, CARPAL TUNNEL SYNDROME, TMJ, ACID REFLUX, STOMACH DISORDERS, CHRONIC FATIGUE, WEAKNESS, HEADACHES, MIGRAINES, DIZZINESS ETC.
Mrs. Fulop is not a licensed physician or therapist and does not provide medical advice or treatment. No results are guaranteed.
New location: Monroe, NY
זיך אדורכצושמועסן אדער פאר אן אפוינטמענט רופט:
מרת. פיליפף 347.450.1792 | 718.333.2279

ליינער'סגאזעט

זייט 11 »

און אנדערע זייטן ווירקונגען וואס זענען מיטגעקומען מיט דעם און דעם אנדערן הייל-מיטל. ווען יעדער וואס איז אמאל געשעדיגט געווארן פון א מעדיצין וואלט געשריבן אזא בריוו, וואלט מען יעדן נומער פון ׳גאזעט׳ געקענט אנפילן מיט אזעלכע בריוו.

איין שלעכטע ערפארונג מיט א ספעציפישן מהלך זאגט נישט קיין סאך וועגן דעם גאנצן פעלד, און ס׳איז נישט יושר צו שרייבן אן איבערפלעכליכן בריוו און אויף דעם אופן אוועקמאכן א געהעריג-אוועקגעשטעלטן סיסטעם.

(-)

לעמאן זאפט. מאכט זיכער אז דער איי זאל זיין אינגאנצן איינגעטינקן אינעם זאפט, ווייל דער עיקר קאלסיום געפינט זיך אינעם שאלאכץ, און עס דארף פון דארט ארייננגיין אינעם זאפט וואס מען וועט שפעטער טרינקען.

שטעלט דעם איינגעטינקענעם איי אזוי אריין אינעם פריזשידער און לאזט עס דארט פאר 24 שעה (אויב ס׳איז אינדרויסן פונעם פריזשידער, דאן לאזט עס אזוי פאר א גוטע פאר שעה). דערנאך טרינקט אויס דעם גאנצן לעמאן זאפט אויפאמאל.

צו דעם זאל מען נעמען אויך וויטאמין די. וואס דאס וואס העלפט אז די קאַלסיום זאל זיך גוט איינזאפּן אין די ביינער.

אט איז דער הסבר אונטער דעם מיטל:

זייט 13 »

8173

אייער קענען ברענגען רוקן-קראצענישן

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

דער זעלבער פראבלעם האט זיך געמאכט ביי אונזערס א משפחה-מיטגליד, אן עלטערע פרוי, וועלכע האט אויפאמאל אנגעהויבן ליידן פון אזעלכע קראצענישן אינעם רוקן. מיר האבן ארויסגעשניטן אייער פון איר עסן-רוטין, און די קראצענישן האבן זיך ב״ה אפגעשטעלט.

אין די טעג האבן מיר אנגעהויבן מיט א פראבע פון ניצן ארגאנישע (Organic) אייער, וואס מיר געבן איר און ווארטן צו זען אויב דאס קען זי יא דערהייבן.

(-)

8174

מסביר מיטל צו העלפן קאַלסיום איינזאפּן אין די ביינער

אין בריוו #7666 האט איר ארייגעשטעלט מיין ענטפער צו בריוו #7239, וועמען מ׳האט אנגעוויזן צו נעמען דעם וויטאמין קאַלסיום (Calcium) פאר די ביינער, און יענער זוכט אן עצה אז דער וויטאמין זאל זיך בעסער איינזאפּן.

למעשה האבן פון יענעם בריוו געפעלט א פאר וויכטיגע ווערטער, און דערפאר חזר איך דא איבער די עצה און לייג צו די הערות.

איך האב אן עצה פאר א גוטן קאַלסיום קוואל, וואס זאפּט זיך יא גוט איין. נעמט א גאנצן, רויען איי און לייגט עס אריין אין

א יער פון הינער פאַרנעמט אַ חשוב׳ע אויבנאָן ביי אונז אידן, ווערנדיג גענוצט אַלס איינס פון די שבת׳דיגע מאכלים, די ״אייער-צוויבל״, און אַזוי אויך פסח ביים סדר אויף די קערה און ביי שולחן עורך, ווי אויך די באַקאַנטע פסח׳דיגע לאָקשן וואָס באַשטייט מער וויניגער פון אייער. אן אייער וואָלט מען כמעט ווי געפאַסט אום פסח.

די איי איז איינע פון די יסודות׳דיגסע מאכלים, און גאָר אַסאַך מענטשן ווענלן עסן אייער ביי פרישטיג צום ביישפיל אַלץ אן אייער-שפייז אָדער שפּיגל-אייער צו לויזע-אייער און נאָך גאָר אַסאַך וועגן וויאַזוי מען קען עס צוגרייטן.

וויאַזוי מען גרייט עס נאר צו, איז דער איי גאָר געשמאַק און געזונט. אן איי פאַרמאָגט אין זיך זעקס גראַם פון פראטעאין און ניין העכסט וויכטיגע ״אמינא עסידס״. די ווייסל פון די אייער פאַרמאָגט האַלב פונעם פראטעאין אָבער בלויז אַ קליינע טייל פון די פעטן און קאָלעסטעראָל. אַזוי אויך פאַרמאָגט די אייער סעלעניום, פאספארוס, טשאליין, וויטאָמין בי-12 ווי אויך עטליכע סאָרטן אַנטי-אקסידענטס, וואָס האַלטן די צעלן פונעם מענטש געזונט און באַשיצט קעגן יענע מעשה ל״ע.

אייער פאַרמאָגט אין זיך בלויז די ״גוטע״ קאָלעסטעראָל באַקאַנט אַלס ״עיטש-די-עי״, און עס גייט אַרויף ביי מענטשן וועלכע עסן כאָטש דריי אייער אַ טאָג.

לויט אַ שטודיע וואָס מען האָט לעצטנס דורכגעפירט שטעלט זיך אויס אַז עסן טעגליך אייער פאַרקלענערט די ריזיקע פון ליידן פון אַ סטראָוק, נאָכדעם וואָס עס האָט געוויזן אַז די וועלכע האָבן געגעסן אן איי טעגליך האָבן פאַרמאָגט אַ דרייסיג פּראָצענט קלענערע שאַנס צו ליידן פון אַ סטראָוק אין פאַרגלייך צו די וועלכע האָבן גאָרנישט געגעסן קיין אייער.

די מעלה פון אייער איז אַז געווענליך איז עס גאָר ביליג און מען דאַרף נישט זיין קיין גביר זיך איינצוהאַנדלען אַ דאזען דערפון (אַ חוץ מיט אַ צייט צוריק ווען אייער האָט אַרויפגעשאָסן צו גאָר הויכע פּרייזן, און האָט געקאָסט אַזויפיל ווי באַלד אַכט דאָלאַר אַ דאזען. אָבער די פּרייזן האָבן זיך זינט דאַן שוין לאַנג סטאַביליזירט און היינט צו טאָגס איז עס גאָר ביליג).

אייער איז גאָר געזונט פארן הארץ און מענטשן מיט טייפּ-2 דייעביטיס האָבן גאָרנישט געליטן מער נאָכדעם וואָס זיי האָבן טעגליך געגעסן אייער.

שטודיעס האָבן אויך געוויזן אַז אייער איז געזונט פאַר די אויגן און העלפט באשוצן די אויגן פון באַקומען אויגן קראַנקהייטן אַזוי ווי קאטאראקס און אַנדערע אויגן פּראָבלעמען. געוויסע גרינע גרינצייג פאַרמאָגן אויך די אייגנשאַפטן, אָבער אייער איז בעסער וויבאַלד די פעטן פון די אייער העלפט די נוטריענסט זיך בעסער איינצוזאַפּן.

אייער פאַרמאָגט וויטאָמין די וואָס איז זייער גוט פארן מוח. איבערהויפּט איז עס גוט פאר קליינע קינדער וויבאַלד עס העלפט דעם מוח זיך גוט צו אַנטוויקלען.

אייער איז אויך זייער געזונט פאר די הויט און די האָר, און קען העלפן היילן טרוקענע הויט, עקני און עקזימע.

אַזוי ווי אייער פאַרמאָגט אין זיך אַסאַך פראטעאין, איז אייער שטאַרק בייהילפיג און אויסהיילן וואונדן.

ליינער'סגאזעט

» זייט 12

אייער-שאלאכץ אנטהאלט א גרויסן קוואנטום פון קאַלסיום. דער געדאנק דערפון איז, אז דער קאַלסיום פונעם איי-שאלאכץ זאל ארייננגיין אין דעם לעמאן זאפט. דורכ׳ן טרינקען דעם לעמאן זאפט, באקומט איר א געזונטע פארציע פון קאַלסיום אויסגעמישט מיט׳ן געזונטן וויטאמין סי.

(-)

8175

א שפע פון פעטנס קען היילן 'סארייסעס' (Psoriasis)

כ׳וויל רעאגירן צו בריוו #7681, וואס זוכט הילף מיט א פיר-יעריג קינד וואס ליידט פון 'סארייסעס' (Psoriasis) — אזעלכע רויטליכע אויסשלאגן אויף דער הויט.

כ׳וויל אויפברענגען א נקודה, אז הויט-אויסשלאגן קענען אמאל אויך קומען פון צו ווייניג פעטנס. ס׳קען זיין אז דאס קינד באקומט נישט גענוג געזונטע פעטנס, (אפילו ווען דאס קינד קוקט אויס אביסל פעשליך), וואס קען ברענגען א רויט-טרוקענעם אויסשלאג (Rash) אויף די הענט, פנים אדער פיס.

ביי מיר האט זיך אמאל אזוינס אפגעשפילט מיט א קינד וואס האט געהאט געפערליכע אזעלכע אויסשלאגן. איך האב זיך געוואנדן צו דר. שאקוהי (Dr. Shakoohi), וועלכער האט מיר געזאגט אז די אויסשלאגן זענען געקומען פון צו ווייניג געזונטע פעטנס.

פריער האב איך אויפגעהערט צו געבן פאר׳ן קינד מילכיגס און נאך אנדערע מאכלים וואס כ׳האב חושד געווען זענען שולדיג אין די אויסשלאגן. די אלע זאכן האבן אבער גארנישט געהאלפן. ווען כ׳האב אנגעהויבן אויספאלגן די אנווייזונגען פונעם דאקטאר און געגעבן דעם קינד אסאך געזונטע פעטנס, ווי למשל פוטער, אוואקאדאו (Avocado), פלייש-פעטנס, שמאלץ וואס כ׳האב ארייגעמישט אין שניצל-פלייש, זענען אלע אויסשלאגן פארשוואונדן געווארן ביז געציילטע טעג!

איך האף אז די עצה וועט אייך אויך העלפן.

(-)

8176

האר-פארלוסט קען קומען פון געוויסע שאמפוס

מיין טאכטער פלעגט זיך אמאל מוטשען מיט די האר וואס זענען איר ארויסגעפאלן.

» זייט 14

ליינער׳ס גאזעט

>> זייט 13

כ׳האב דעמאלט אויפגעהערט ניצן די שאמפו (Shampoo) און ׳קאנדישאנער׳ (Conditioner) פון ביז דעמאלט, און געטוישט צו אנדערע וואס ווערן פראדוצירט דורך דער ׳דזשעיסאן׳ (Jason) פירמע.

די מעלה מיט יענעם שאמפו און קאנדישאנער איז, אז זיי אנטהאלטן אין זיך ׳בייאָטין׳ (Biotin) — א געוויסע ווערסיע פון וויטאמין בי. נאכ׳ן ניצן פאר א שטיק צייט האט די האר טאקע אויפגעהערט ארויספאלן.

לעצטנס האב איך אנגעהויבן ניצן ׳מעלאַלוקאַ קאנדישאנער׳ (Melaleuca Conditioner) און אלס רעזולטאט האט די האר ווידעראמאל אנגעהויבן ארויסצופאלן, וואס האט זיך אפגעשטעלט נאכ׳ן צוריקטוישן צו ׳דזשעיסאן׳ (Jason). דאס האט מיר איבערצייגט אז די שולד ליגט אינעם שאמפו.

(-)

8177

טיכטיגער מומחה פאר ׳אינגראון טאונעיל׳ (ingrown toenail)

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

איך האב געהאט זייער גוטע ערפארונג מיט דר. עם. פערלשטיין (Dr. M. Perlstein) פון בארא פארק. איינמאל ער האט ארויסגעשניטן דעם אריינגעוואקסענעם נאגל, זענען מיר דערפון פטור געווארן איינמאל פאר אלעמאל און מ׳האט זיך נישט געדארפט אומקערן צו אים.

אין צוגאב, ווייזט ער אויך אן וואס צו טאן כדי דער נאגל זאל גוט און ריכטיג צוריקוואקסן.

זיין טעלעפאן נומער איז 718-438-8188.

(-)

8178

דערציילט וועגן פראצעדור פאר ׳פאנגעל׳ געוואוקס אין מח

כ׳וויל רעאגירן צו בריוו #7664, וואס זוכט מער אינפארמאציע וועגן א ׳פאָנגעל׳ געוואוקס (Fungal Growth) אין מח, וואס איז נישט מסוכן אבער דארף באזייטיגט ווערן דורך א געוויסע פראצעדור.

איך האב געהאט דעם זעלבן פראבלעם און בין צום סוף געגאנגען צו א מומחה מיט׳ן נאמען דר. די. גאדיס (Dr D. Gudis) פון קאלאמביע שפיטאל, וועלכער האט דורכגעפירט דעם פראצעדור (טעלעפאן נומער 212-305-8817).

דער פראצעדור איז אפשר נישט קיין ריזיגע זאך, וויבאלד מען שניידט נישט ב״ה, אבער ס׳איז גוט צו וויסן אז ס׳איז נישט אזא קלייניגקייט ווי עס קען זיך דאכטן. דער עיקר שוועריגקייט וואס קומט דערמיט האט צוטאן מיט׳ן זיך ערהוילן, וואס איז אין מיין פאל געווען אביסל שווערער ווי דעם אופן ווי דער דאקטאר האט עס פריער אראפגעלייגט.

איך דערמאן עס נאר ווייל ס׳איז וויכטיג זיך צוצוגרייטן דערצו פון פאראויס. מען זאל זיך אויסשטעלן וואס בעסער נישט צו דארפן צופיל איבערשטרענגען אין די טעג נאכ׳ן דורכגיין דעם פראצעדור — זיך באזארגן מיט הילף מיט דערווירטשאפט, קויפן נאכטמאל, אד״ג.

למעשה בין איך ב״ה געווען זייער צופרידן און דאס שווינדלען (Dizziness) איז אוועקגעגאנגען.

(-)

8179

׳טאנגה טיי׳ (Tongue Tie) קען שטערן רעדן און קייען

כ׳וויל רעאגירן צו בריוו #7675, וואס זוכט א גוטן טעראפיסט אדער מהלך פאר א פיר-יעריג קינד וואס איז הינטערשטעליג (Delayed) מיט זיין אנטוויקלונג און קען נאכנישט קייען און רעדן.

שוועריגקייטן מיט קייען און רעדן קען אמאל קומען פון דעם וואס דאס קינד איז געבוירן געווארן מיט א ׳טאָנגה טיי׳ (Tongue Tie) — אז די אונטערשטע זייט איז ווי ׳צוגעקלעבט׳ צום גומען דורך א צוגאב-שטיקל טישו-פלייש — וואס שטערט דאס קינד צו רעדן און צו קייען.

איידער איר לאזט זיך ארויס אויף א טעראפי נסיעה איז כדאי פריער פעסטצושטעלן אז די צונג איז ווי עס דארף צו זיין.

זייט מצליח!

(-)

8180

זוכט פרטים איבער ׳וויטיליגאו׳ (Vitiligo) הויט-פראבלעם

איך זוך אינפארמאציע וועגן א פראבלעם מיט׳ן נאמען ׳וויטיליגאָו׳ (Vitiligo) — אן ׳אויטא-אימיון דיזיז׳ (Autoimmune Disease) וואס פירט די האר אדער הויט צו פארלירן דעם קאליר. (אן ׳אויטא-אימיון דיזיז׳ מיינט, אז דער קערפערליכער שוץ-סיסטעם מיט וועלכן דער רבונו של עולם האט באשאפן דעם מענטש פארלירט דעם שכל און אטאקירט געזונטע חלקים פונעם גוף.)

אין אונזער פאל איז עס א יונגער מענטש, ביי וועמען די הויט פארלירט דעם קאליר און ווערט ווייס. אויב איר ווייסט עפעס מער פרטים דערוועגן און ווי פארשטענדליך וואס ס׳איז שייך צו טאן, ביטע שרייבט צום ׳גאזעט׳. מיר וועלן אייך זייער דאנקבאר זיין.

(-)

8181

איבונגען אויסצוהיילן ׳הייעיטול הערניע׳ (Hiatal Hernia)

כ׳וויל רעאגירן צו בריוו #7622, וואס זוכט אן אלטערנאטיווער מיטל אויסצוהיילן אדער פארלייכטערן א ׳הייעיטול הערניע׳ (Hiatal Hernia) — אז דער אויבערשטער חלק פונעם בויך אינעווייניג פונעם קערפער שטופט זיך דורך דעם מוסקול וואס צעטיילט דעם בויך פונעם ברוסטקאסטן.

עס איז דא א געוויסע סעריע פון איבונגען מיט׳ן נאמען ׳היל דראַפּ׳ (Heel Drop) וואס העלפט בעז״ה. עס לויפט אויף דעם פאלגנדן אופן.

מען טרינקט א גלאזווארעם וואסער אויף א ליידיגן מאגן. שטייענדיג אויף די שפיץ-פינגער (Tippy Toes), ציט מען זיך דאן אויס דעם קערפער און מען אטעמט בשעת מעשה אריין. דעם אטעם האלט מען איין פאר צוויי-דריי סעקונדן. דערנאך אטעמט מען ארויס און בשעת מעשה לאזט מען זיך אויפאמאל אראפ פון די שפיץ-פינגער צו די פיס-זוילן (Heels). מען טוט דאס בערך 20-15 מאל.

דער מיטל וועט האפנטליך צוריקשטעלן די ׳הערניע׳ (Hernia) אין פלאץ.

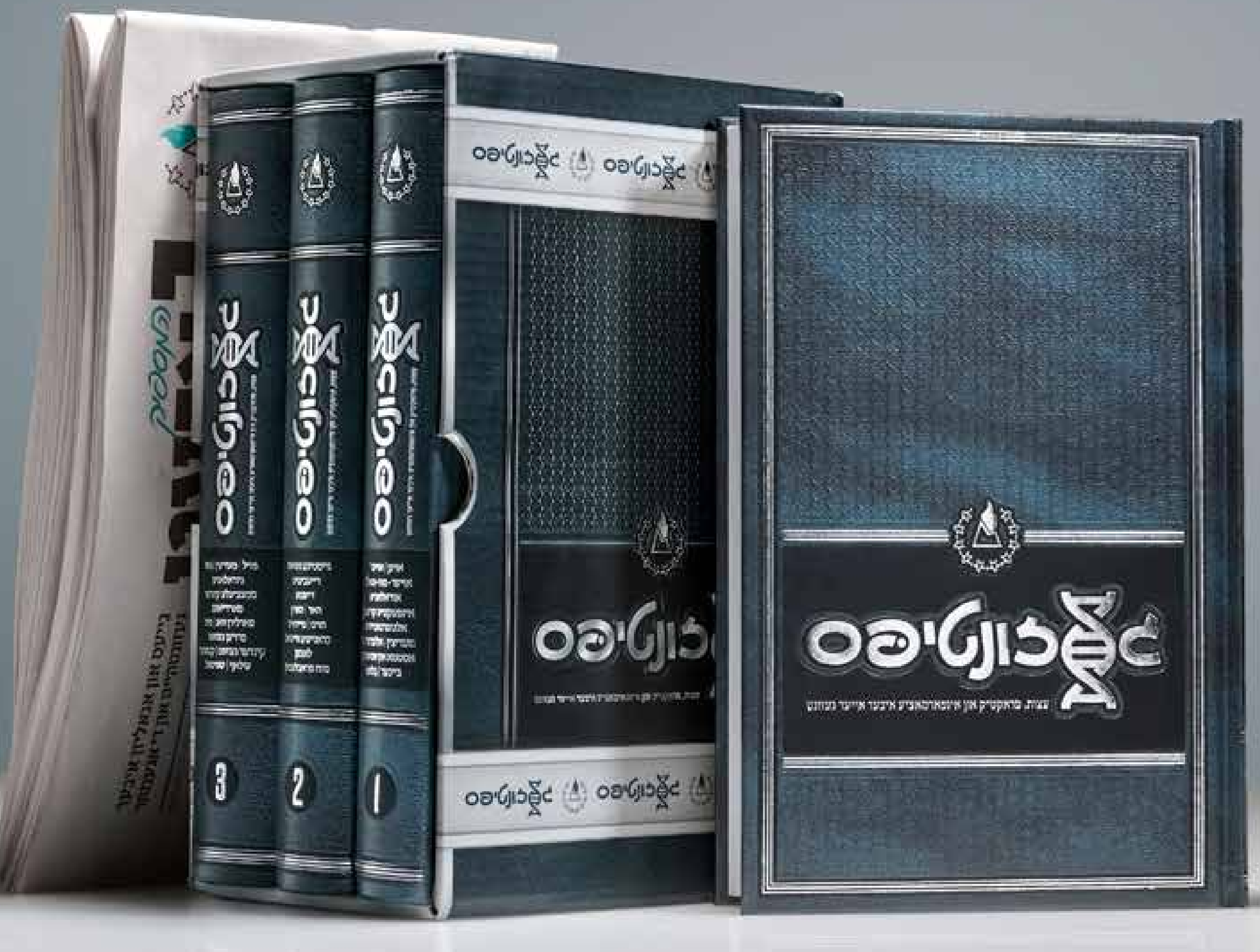
זאל זיין מיט הצלחה!

(-)

ערשטמאליגע רייכע אוצר פאר יעדע היימישן שטוב

געזונטיפס

דריי אינפארמאטיווע בענדער מיט הונדערטער טיפס אויף פילצאליגע געזונט אישוס



אויגן | אויער | נאז | האלז | אוראלאגיע | אינפעקציעס | מעדיצין | אלערגיעס | אסטמא | אטעמען | ביינער | בלוט | גייסטיגע געזונט | דייעביטיס | דיעטע | האר | הארץ | הויט | טייראיד | כראנישע ווייטאג | לונגען | מח פראבלעמען | ניוראלאגיע | ספעציעלע קינדער | פארדייאונג | פארלירן וואג | פיס | פרויען געזונט | קינדער געזונט | קענסער | שלאף | שפיטאל

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

צו באקומען אין אלע לאקאלע ספרים און בוך געשעפטן

ליינער'סגאזעט
קורצע פראגעס

8182
זוכט הילף מיט 'ווי-פּי-איי' (VPI) רעדן-פּראבלעם

איך דארף הילף פון מענטשן וואס ווייסן מער פרטים וועגן א פּראבלעם מיט'ן נאמ־ען 'וועלאָפאַרינדזשאיעל אינסופישיענסי' (Velopharyngeal Insufficiency), אדער 'ווי-פּי-איי' (VPI). אין איין ווארט, גייט לופט ארויס פון דער נאז בשעת דאס קינד רעדט און די ווערטער קומען דערפאר ארויס זייער אומקלאר.

איך זוך א געניטן טעראפּיסט וואס וואלט עס געקענט העלפן, אדער מער פרטים צי ס'איז דא עפּעס א פּראצעדור וואס מ'קען לאזן מאכן דערפאר. ביטע שרייבט צום 'גאזעט'.

(-)

8183
זוכט אינפארמאציע וועגן 'סארייסעס' (Psoriasis) מעדיצין

איך זוך אינפארמאציע וועגן א מעדיצין מיט'ן נאמען 'סטעלאַראַ' (Stelara), וואס ווערט פארשריבן אלס באהאנדלונגס-מיטל פאר 'סארייסעס' (Psoriasis) — אזעלכע רויטליכע אויסשלאגן אויף דער הויט. איך רעד פון א קינד מיט א שווערן פאל פון 'סארייסעס' (Psoriasis).

אויב איר ווייסט מער וועגן דעם מעדיצין, אדער סיי וועלכע אנדערע עצות וואס צו טאן צו העלפן דאס קינד, ביטע זייט אזוי גוט און טיילט מיט.

(-)

8184
וויל וויסן מער וועגן 'בראון סינדראם' (Brown Syndrome)

איך זוך מער אינפארמאציע און הערן ערפארונג פון מענטשן וואס ווייסן מער וועגן 'בראון סינדראם' (Brown Syndrome) — שוועריגקייטן מיט די אויגן-באוועגונגען און מאטערנישן צו קוקן אויף ארום און ארויף.

אויב עמיצער איז באהאוונט מיט דעם פּראבלעם, זאל אזוי גוט זיין און שרייבן דערוועגן צום 'גאזעט'.

(-)

8185
זוכט תלמידים פון דר. עטלינגער (Dr. Ettlinger)

איך וויל וויסן צי עמיצער ווייסט א נאמען פון א דאקטאר, וואס האט זיך געלערנט ביי דר. עטלינגער (Dr. Ettlinger). דר. עטלינגער איז א גרויסער דאקטאר וואס פלעגט צווישן אנדערן אויך ניצן 'קריניאָסאַקרעל טעראפּי' (Craniosacral Therapy) — וואס באשטייט פון טאפּן אויף א ספּעציעלן אופן פארשידענע נקודות פונעם קאפּ. דער דאקטאר האט לעצטנס פּענסיאנירט און איך זוך עמיצן וואס האט זיך ביי אים געלערנט.

אויב איר ווייסט פון עמיצן, ביטע שטעלט זיך מיט אונז אין קאנטאקט דורך דער רעדאקציע.

(-)

8186
זוכט פרטים וועגן נאטירליכן אנטי-רויז מיטל

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7594, וואס רעקאמענדירט צו פארמיידן אדער אויסהיילן א רויז צו צו נעמען דעם נאטירליכן צוגאב-סובסטאנץ (Supplement) 'נאטאווענא' (Nattovena) פון דער 'ארטור ענדרו מעדיקעל' (Arthur Andrew Medical) פירמע.

איך זוך צו הערן מענטשן מיט ערשטהאנטיגער אינפארמאציע וואס האבן שוין פּרובירט דעם מיטל און וואלטן געקענט מיטטיילן מער פרטים, וויפיל צו נעמען און אויב עס ארבעט טאקע.

(-)

ליינער'סגאזעט
קורצע ענטפער'ס

8187
זאכן וואס שטארקן די ציין

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7714, וואס זוכט אן עצה פאר סענסיטיווע ציין.

כ'וויל אנמערקן אז יענער זאל זיכער זיכער מאכן אז ער פארמאגט אין זיך גענוג א גרויסע מאס 'מעגניזיום' (Magnesium), קאַלסיום, (Calcium), און וויטאמין די-(D). די זאכן קען מען באקומען פון עסן וואס זענען רייך אין די סובסטאנצן, אדער דורך אדער צוגאב-מיטלען (Supplements).

(-)

8188
'ריפלעקסאלאדזשי' (Reflexology) העלפט וואקסן

פאר קינדער און צענערלינגען וואס פילן אז זיי וואקסן נישט גענוג שנעל, וואלט איך רעקאמענדירט צו פּרובירן 'ריפלעקסאלאדזשי' (Reflexology) — וואס באשטייט פון מאסאדזשירן געוויסע נקודות אינעם קערפער, בעיקר די פינגער פון די הענט און פיס.

ס'איז כדאי צו פּרובירן אפילו אין פאל דער דאקטאר האט גע'פסק'נט אז אז מען קען מער נישט וואקסן. דער מיטל קען העלפן ביז מען דערגרייכט די 21 יאר.

-)

8189
'קרעניאָסעקרעל טעראפּי' העלפט פאר פארשפּעטיגטע אנטוויקלונג

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7675, וואס זוכט א גוטן טעראפּיסט אדער מהלך פאר א פיר-יעריג קינד וואס איז הינטערשטעליג (Delayed) מיט זיין אנטוויקלונג און קען נאכנישט קייען און רעדן.

איך האב געהאט דעם זעלבן פּראבלעם מיט א קינד, וואס איז זייער גוט באהאנדלט געווארן דורך 'קרעניאָסעקרעל טעראפּי' (Craniosacral Therapy) — וואס קומט באגלייט מיט לייכטע מאסאדזש-רירן איבער'ן קערפער. נאך בלויז צוויי סעסיעס האב איך שוין געזען א גרויסן שינוי לטובה.

איר קענט זיך שטעלן אין פארבינדונג מיט דער רעדאקציע פאר פרטים.

(-)

8190
ברעכן קען קומען פון עסן-אלערגיעס

איך פארמאג א קינד וואס פלעגט אמאל זיך קענען נעמען ברעכן אן קיין שום סיבה.

נאכ'ן אבזערווירן דאס קינד און האלטן חשבון ווען ס'געשעט, האב איך צוזאמגעשטעלט אז דאס שפּילט זיך אפּ נאכ'ן עסן א געוויסן מאכל. כ'האב דאן גענומען דאס קינד צו אן אלערגיסט (Allergist), וואס האט פעסטגעשטעלט אז דאס קינד איז ווירקליך אלערגיש צו ניס.

די נקודה וואס איך וויל ארויסברענגען איז, אז דאס ברעכן קען זיין א מיטל וואס דאס קערפּער ניצט פטור צו ווערן פון א מאכל וואס ער האט נישט ליב. אין מיין קינד'ס פאל איז עס געווען ניס, אבער ביי אנדערע קינדער קען עס זיין אנדערע אלערגיעס.

(-)

8191
זיך פארשטעלן די ישועה און דאנקען דעם אויבערשטן

איך האב זיך זייער געמוטשעט מיט א געוויסן פּראבלעם וואס כ'האב געהאט מיט א קינד. ביי א געלעגנהייט האב איך געהערט בשם רבי לוי יצחק בן שרה סאשא זצ"ל, אז א מענטש זאל זיך אויסמאלן אין פאנטאזיע א בילד ווי די ישועה איז אנגעקומען און דאן זאל ער אזוי אלס 'געהאלפענער' דאנקען דעם אויבערשטן.

איך האב עס טאקע געטאן און ב"ה עס האט מיר אויפגעמאכט די אויגן. אין יענער תקופה איז אין 'ליינער'ס גאזעט' געדרוקט געווארן א בריוו, אז או-סי-די (OCD) קען קומען פון 'פּענדעז' (Pandas). ס'איז געווען דאס ערשטע מאל נאך יארן זיך מוטשען מיט דעם פּראבלעם וואס איך האב באקומען קלארקייט אין דעם ענין.

יישר כח פאר יענעם בריוו-שרייבער און יישר כח צום 'גאזעט' פאר'ן זיין דער גוטער שליח!

(-)

8192
רעקאמענדירט דאקטאר פאר 'קידני ריפלאַקס' (Kidney Reflux)

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7683, וואס זוכט א גוטן דאקטאר פאר א 'קידני ריפלאָקס' (Kidney Reflux).

איך ווייס פון א גוטן דאקטאר מיט'ן נאמען דר. דזשעי סטאק (Dr. J. Stock) 212-241-4812, וועלכער ארבעט אינעם מאונט סיני שפּיטאל. ער האט פאר אזא פאל געגעבן 'באַקטים' (Bactrim) במשך איין יאר, און יעדע עטליכע חדשים אונטערזוכט דאס קינד זיכער צו מאכן אז אלעס גייט ווי געפּלאנט, און ב"ה דער פּראבלעם איז אוועקגעגאנגען.

(-)

המספיק נייעס

לעכטיגע ימי החנוכה פאריבער מיט גרויס דערהויבנקייט אין אלע פראגראמען דורכאויס "המספיק" אוו קינגס קאונטי"

כאטש וואס די ימי החנוכה זענען שוין פארביי, זענען אבער די זיסע זכרונות פארבליבן טיעף איינגעקריצט אין די הערצער פון די הונדערטער אינדיווידועלן דורכאויס אלע פראגראמען און היים גרופעס דורכאויס דעם "המספיק אוו קינגס קאונטי" אימפעריע, נאך פייערן אן עכט-דערהויבענעם און פרייליכן יום טוב וואס האט אריינגעברענגט אזויפיל שמחה און ווארעמקייט אין דעם לאנגן קאלטן ווינטער.

יעדע פראגראם און יעדע היים גרופע האט אריינגעלייגט אויסטערלישע כוחות אז דער יום טוב זאל באמת אריבערגיין מיט שמחה און פרייד און עס איז באמת אוממעגליך צו באשרייבן אלע פראגראמען ווייל עס האבן זיך אפגעשפילט אזויפיל געשמאקע זאכן, אבער דאך וועלן מיר פראבירן צו דערמאנען עטליכע פון די הויכפונקטן וואס זענען זיך פארלאפן במשך די ימי החנוכה.

לאמיר אנהייבן מיט די גרופע היימען, דער ארט וואו עס וואוינען עטליכע אינדיווידועלן אינאיינעם און שפירן זיך ווי איין גרויסע פאמיליע, און אויב איז חנוכה אין יעדן אידיש הויז א געשמאקע, פרייליכע איבערלעבעניש פראבירט מען מיט אלע כוחות אז אויך אין די גרופע היימען זאל מען שפירן דעם חנוכה און עס געדענקען פאר א לאנגע צייט.

אין איין גרופע-היים, האט יעדער מיטגליד געהאט דעם געלעגנהייט צו פראווען א חנוכה מסיבה לויט זיין פערזענליכע און אייגנארטיגע געשמאק! שוין פון וואכן פריער איז מען געזעסן מיט יעדן מיטגליד און אויספלאנירט גענוי וויאזוי זי וויל אז איר מסיבה זאל אויסקוקן, פון די קאליר טישטוך און עסצייג, ביז צו דער פראגראם און וועלכע עסן מ'זאל סערווירן, זיי זענען געווען העפטיג פארנומען איינצוקויפן צוצוגרייטן און אויספלאנירן זייער מסיבה און יעדע נאכט חנוכה האט א צווייטער "אנגעפירט" די מסיבה און אלע אנדערע זענען געווען ווי די "געסט".

אין אן אנדערע היים האט מען צוגעגרייט פארשידענע געשמאקע אקטיוויטעטן און פראגראמען פאר יעדן טאג באזונדער. איין טאג האט מען געפארבט די טאשקעס מיט אלע ערליי בילדער און קאלירן, א צווייטע טאג האט מען געפראוועט א "חנוכה קאנצערט" וואו יעדע מיטגליד האט געהאט א געלעגנהייט אליינס צו זינגען אויפ'ן מייק, אן אנדערן טאג האט מען געהאט א הערליכע "פרוכט און גרינצייג" דעקאראציע אקטיוויטעט מיט מרת פריעדמאן, אונטערהאלטונג דורך "קלאונס" און א ספעציעלע "בילדער סטאנציע" וואו מ'האט זיך געקענט שטעלן פאר א בילד און תיכף דערנאך עס ארויסדרוקן, א ספעציעלע קונסט אקטיוויטעט ווי די אינדיווידועלן האבן געקענט צוזאמשטעלן נאכט לעמפ פאר זייערע שלאף צימערן.

די חנוכה ליכט צינדן יעדע נאכט איז געווען מיט א באזונדערע ווארעמקייט ווען יעדע נאכט איז געקומען אן אנדערע פארפאלק צינדן די מנורה, און מ'האט געזינגען און געטאנצן און פארטיילט דאנאטס און מתנות.

★

אויך ביי די "טאג פראגראמען" האט מען געפראוועט דעם חנוכה מיט שמחה און פרייד. די "פיט וויט פרענדס" פראגראמען איז ארויסגעפארן אויף אן אויספלוג צו "עריע 53", א ריזיגע פארק אין ברוקלין מיט אקטיוויטעטן און שפילערייען, אריינגערעכנט: ראלער סקעיטינג, קריכעריי, "זיפ ליינס", שטריק און באלי שפילערייען און נאך פילע אינטערעסאנטע שפילערייען. אלס טייל פון דעם אויספלוג איז מען אויך ארויס אויף א געשמאקן מיטאג וועלכע איז גלייכצייטיג געווען א געבורטסטאג מסיבה פאר איינע פון די מיידלעך.

אזוי אויך האבן זיי געהאט א גרויסער חנוכה מסיבה וועלכער איז געלאפן אויפ'ן טעמע "באשפרענקלט מיט ברכות". דער גאנצער אויסשטעל איז געווען צוגעפאסט צו די טעמע, אריינגערעכנט אלע עסצייג וועלכע זענען געווען דעזיינט מיט "ספרינקלס", דאונאטס מיט ספרינקלס פארשטייט זיך, און קיכעלעך מיט דעם "פיט וויט פרענדס" לאגא ארויפגעדרוקט דערויף. אזוי אויך איז דארט געווען א ספעציעלע "פאטא סטאנציע", יעדער האט זיך געקענט שטעלן פאר א בילד און דאס בילד איז ארויסגעדרוקט געווארן אויף האלץ און איז שוין גרייט געווען ביים ענדע פון דעם מסיבה, אזוי אז יעדער איינער האט באקומען א גאר שיינע און ווערדפולע מתנה אהיימצונעמען.

דורכאויס די מסיבה איז סערווירט געווארן א נארהאפטיגע נאכטמאל וועלכע איז צוזאמגעשטעלט געווארן דורך די מיטגלידער. יעדער גרופע האט געדארפט צושטעלן איין פארציע וועלכע האט פארמאגט אין זיך א באהאלטענע באשטאנדטייל, און א גרופע פון "ריכטערס", האבן געדארפט פארזוכן אלע מאכלים און פראבירן צוצוטרעפן די געהיימע באשטאנדטייל! און צום שלוס האט מען אויסגעוועלט א געווינער.

אויך די קליינע קינדער האבן געהאט גאר א געשמאקע און פרייליכן יום טוב. דער "הקטנים" פראגראם האט געהאט א געוואלדיגע חנוכה מסיבה, פיל מיט אקטיוויטעטן און שפילערייען פון וואס די קינדערלעך האבן זייער הנאה געהאט.

דער זונטאג בעפאר חנוכה איז געפראוועט געווארן א שיינע חנוכה מסיבה פאר אלע פאמיליעס פון דעם "פלעיהויז" פראגראם וואו די געשוויסטער האבן זיך אויך געקענט באטייליגן. זיי האבן הנאה געהאט פון א ספעציעלע "באלאן" פארשטעלונג דורך "יאסי באלאנס", זיי האבן געקענט צוגרייטן זייערע אייגענע דאונאטס, ארטס און קרעפטס פון האלץ, באמפינג קארס, מיוזיקל מעטס, און פיל מער. ביים ענדע האבן זיי באקומען שיינע מתנות און נאש.

אין "אהבת גאלדא" האט מען אויך געהאט א הערליכע שיינע חנוכה מסיבה פראגראם. ווען די קינדערלעך זענען אנגעקומען האט יעדער באקומען א ספעציעלע פעקל מיט "סופלייס" מיט וואס מ'וועט זיך באניצן דורכאויס אלע אקטיוויטעטן סטאנציעס. די אקטיוויטעטן האבן אריינגערעכנט פארבן האלצערנע דריידלעך, צוגרייטן דאונאטס מיט די באליבטע פארבן און דעקאראציעס, געשמאקע איבערבייס און אן אינטרעסאנטע "מאנקי" פארשטעלונג, אוי האבן די קינדערלעך הנאה געהאט און געלאכט ווען זיי האבן געזען וויאזוי דער מאנקי לייגט אריין געלט אין די פושקע, אזוי אויך האבן זיי געקענט האלטן און גלעטן די מאנקיס און אנדערע קלענערע בעלי חיים וועלכע זענען געקומען צום פארשטעלונג.

ביים ענדע זענען די מיידלעך צעטיילט געווארן אין גרופעס און האבן געשפילט א שיינעם שפיל אינאיינעם, און זיי האבן אלע באקומען הערליכע ווערדפולע מתנות אהיימצונעמען.

יא יא! חנוכה אין "המספיק אוו קינגס" איז געווען מעכטיג, און אלע קינדערלעך פארבלייבן מיט גאר זיסע און פרייליכע זכרונות פון דעם פרייליכן און לעכטיגן יום טוב! ★

די פראכטפולע חנוכה מסיבה פאר די סטעף פון הקטנים פראגראם

חנוכה מסיבה אינעם סאוט 9 שוועסטערהיים

המספיק האום-קעיר
גאזעט

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

אל תשליכנו לעת זקנה – זיך עלטערן אינדערהיים

די בעסטע ארט פאר עלטערע מענטשן איז אין זייער אייגענע היים

מיר בעטן כסדר פאר די עלטערע יארן: אל תשליכנו לעת זקנה, ככלות כוחינו אל תעזבנו. עס איז זייער ווייטאגליך ווען א מענטש ארבעט שווער אלע זיינע יארן צו בויען א לעבן פאר זיך. ער ערציעט קינדער, זעהט זיינע אייניקלעך אויפוואקסן, דאן די אור אייניקלעך. און דאן...

אנשטאט ער זאל אויסלעבן זיינע שענסטע יארן ביי זיך אין שטוב שעפנדיג נחת און פרייד צווישן זיינע אייגענע ווענט, דארף ער נעבעך גיין אין גלות צו א נוירסינג היים, אדער אין בעסטן פאל, צו אן אנדערן סארט מקום וואו מען געבט זיך אפ מיט אים, ווייל ער קען זיך נישט אליינס אפגעבן מיט זיינע געברויכן.

פאר לאנגע יארן איז געווען א נארמאלע, אנגענומענע זאך, אז ווען א מענטש דערגרייכט זיינע עלטערע יארן, לייגט מען אים אריין אין א נוירסינג היים, צו ענדיגן זיינע יארן אונטער גאר אומבא׳טעמ׳טע אומשטענדן.

אין די לעצטערע יארן איז אבער אנטשטאנען אן ערנסטער שינוי אין דעם געדאנקענגאנג איבער עלטערע מענטשן, און אלס רעזולטאט, אין דעם גאנצן צוגאנג דערצו.

דער געדאנק פון ״עידזשינג אין פלעיס״, דאס מיינט אין פשוט׳ע עברי טייטש, זיך עלטערן אויפן ארט, איז געווארן זייער פאפולער. די ערשטע דור געבוירן נאכ׳ן צווייטן וועלט מלחמה — באקאנט אלס די ״בעיבי בומערס״ — האבן יעצט אנגעהויבן דערגרייכן זייערע עלטערע יארן אין די גרויסע ציפערן, און זיי האבן אנדערע סארט געדאנקען ווי די פון די פריערדיגע דורות.

זיי האבן געבויעט די אמעריקא וואס מיר קענען היינט און זיי האבן א דעה צו זאגן. און זיי גלייכן נישט דעם געדאנק פון א נוירסינג היים. זיי האלטן אז עלטערע לייט געהערן דוקא ביי זיך אין שטוב. און ווען זיי רעדן הערט אמעריקא.

אויך אין ניו יארק סטעיט איז דער טויש אין מהלך מחשבה געווארן שטארק אריינגעגעסן. אנגעהויבן פון די גאווערנאר, פרוי האקול, וועמענ׳ס פאטער לעבט אויך אין זיין אייגענע דירה אין פלארידע, און עלטערט זיך מיט די הילף פון פאמיליע און ׳עידס׳, און אראפ ביז מעיאר עריק עדעמס, זענען אלע ביי די מיינונג אז עלטערע לייט דארפן בלייבן ביי זיך אין שטוב.

און דאס מיינט אז זיי לייגן אריין גרויסע כוחות צוצושטעלן פראגראמען און הילף פאר עלטערע לייט אז זיי זאלן קענען אויספירן דעם באגער פון בלייבן זעלבסטשטענדיגע מענטשן, אפילו אויב זיי דארפן צוקומען צו הילף פון אנדערע. עס איז פארט געשמאקער צו באקומען אביסל הילף פון אן עיד ביי זיך אין שטוב, ווי צו דארפן וואוינען אין א נוירסינג היים, אן די מינדסטע כבוד עצמי.

די בעסטע שאנסן פאר דעם זענען אבער — זאגן דאקטוירים און מומחים — ווען די גאנצע פאמיליע איז פאקטיש ׳אינעם בילד׳ און לייגן צו קאפ און מחשבה, און אמאל די הענט אויך, צו פארזיכערן אז דאס קען צושטאנד קומען.

גאר אפט מיינט דאס אז מען דארף אביסל רענאווירן די דירה פאר די עלטערן, טוישן זייער שלאפצימער צום ערשטן שטאק, פארזיכערן אז זיי פארמאגן דארט א בית הכסא און באדע צימער, עלימינירנדיג דעם פראבלעם פון טרעפ, וואס האט שוין אזויפיל עלטערע לייט געקאסט זייער געזונט און אפילו זייער לעבן.

זיין וואכזאם איבער זאכן אויף וואס זיי קענען זיך שטרויכלען און אומפאלן, אזוי ווי שפילצייגן און אפילו טעפיכער אויף דער ערד. די דירה דארף זיין גוט באלאכטן אז זיי זאלן קענען זעהן וואס טוט זיך און וואו זיי שטעלן דעם קומענדיגן טריט.

און בכלל, זיי כסדר באזוכן און פארזיכערן אז זיי ווערן נישט איזאלירט, וואס דאס טוט זיי צוברעכן און אריינפירן אין דעפרעסיע. און ווען דאס געשעהט איז דער סוף נאענט, ווייל דער מענטש געבט אויף אויפן לעבן און אפטמאל הערט מען אויף זיך איינהערן צו די דאקטוירים און נעמען די וויכטיגע מעדיצינען.

אבער מיט אן אפן אויג, און מיט אביסל הילף פון המספיק האום קעיר, וועלכע שטעלן צו דאס ביסל הילף וואס מען דארף אין שטוב, קען מען פארלענגערן דעם זיידנ׳ס און באבע׳ס לעבן מיט פילע יארן פון נחת און פרייד.

שטודיע איבער צווילינג צייגט אז שווערע קלאפ אין מוח פרי אין לעבן איז געבינדן מיט זכרון פארלוסט אויף די עלטערע יארן

נארט קאַראָליינע. — אַ פרישע שטודיע האָט געוויזן אַ די טראַכטן און זכרון פעאיגקייטן קענען שווער ליידן יאָרן שפּעטער נאָכדעם וואָס מען ערהוילט זיך פון אַ ״קאנקאשען״ (concussion), אַ שווערע זעץ אין מח פון וואָס מען פאַרלירט דאָס באַוואוסטזיין.

וויסנשאַפטלער וועלכע האָבן שטודירט צווילינג מענער, פון אַ דורכשניטליכע יאָרגאַנג פון 67 יאָר, האָבן געטראָפן אַז קאנקאשענס וואָס זיי האָבן געליטן אין די קינדער יאָרן איז געווען פאַרבונדן מיט נידריגע סקאורס אויף טעסטן פון לאָגיק און צובאַקומען פרישע וויסנשאַפט.

דער אָנפירער פונעם שטודיע מאריאנע טשאנטי-קעטערל, אַ דזשעראענטאלידזשיסט אינעם דיוק יוניווערסיטי מעדיקעל צענטער אין דורהעם, נארט קאַראָליינע האָט געזאָגט אַז ״עס איז עטוואס באַזאָרגענד, און וויבאַלד פריעדיגע שטודיעס האָבן נישט באַוויזן אויפצוכאַפּן די פאַקט אַז די מוח ליידט יאָרן שפּעטער, איז עס נישט געווען עפּעס וואָס איך האָב ערוואַרטעט צו זען. אָבער פון די אַנדערע זייט איז דאָס אַ טובה וויבאַלד דאָס איז א זאך וואָס מיר קענען עפּעס טון דערוועגן״.

די סיבה פאַרוואָס מען האָט דורכגעפירט די שטודיע אויף צווילינג איז געווען וויבאַלד זיי טיילן זיך מיט די זעלבע גענעס און האָבן געהאַט כמעט די זעלבע ערפאַרונגען ביים אָנפאַנגען זייער לעבן. אינעם פאָרשונג, האָט איינער פון יעדע פאר צווילינג געליטן פון אַ טראומאטישע מוח וואונד (טי-בי-איי) דורכאויס זייער לעבן, אין דער צייט וואָס דער צווייטער האָט דאָס נישט געהאַט.

די שטודיע האָט געאַרבעט מיט דאַטאַ פון באַלד 7,200 ווייסע מענער צווילינג וועלכע האָבן געדינט אַלס סאָלדאַטן אינעם צווייטן וועלט מלחמה. די מענער האָבן אַלע גענומען אַ ״טראַכטן פעאיגקייט״ טעסט ווען די שטודיע האָט זיך אָנגעהויבן, ווען אַלע זענען געווען 67 יאָר אַלט אויפ׳ן דורכשניט. זיי האָבן גענומען די טעסטן נאָך דריי מאָל איבער די קומענדיגע צוועלף יאָר. די מיט אַ היסטאָריע פון אַ קלאַפּ אין מוח האָבן דאָס באקומען בערך מיט 34 יאָר פריער.

די באַטייליגטע האָבן אַלע אָנגעהויבן מיט אַ דורכשניטליכע סקאָור פון 32.5 פון פופציג.

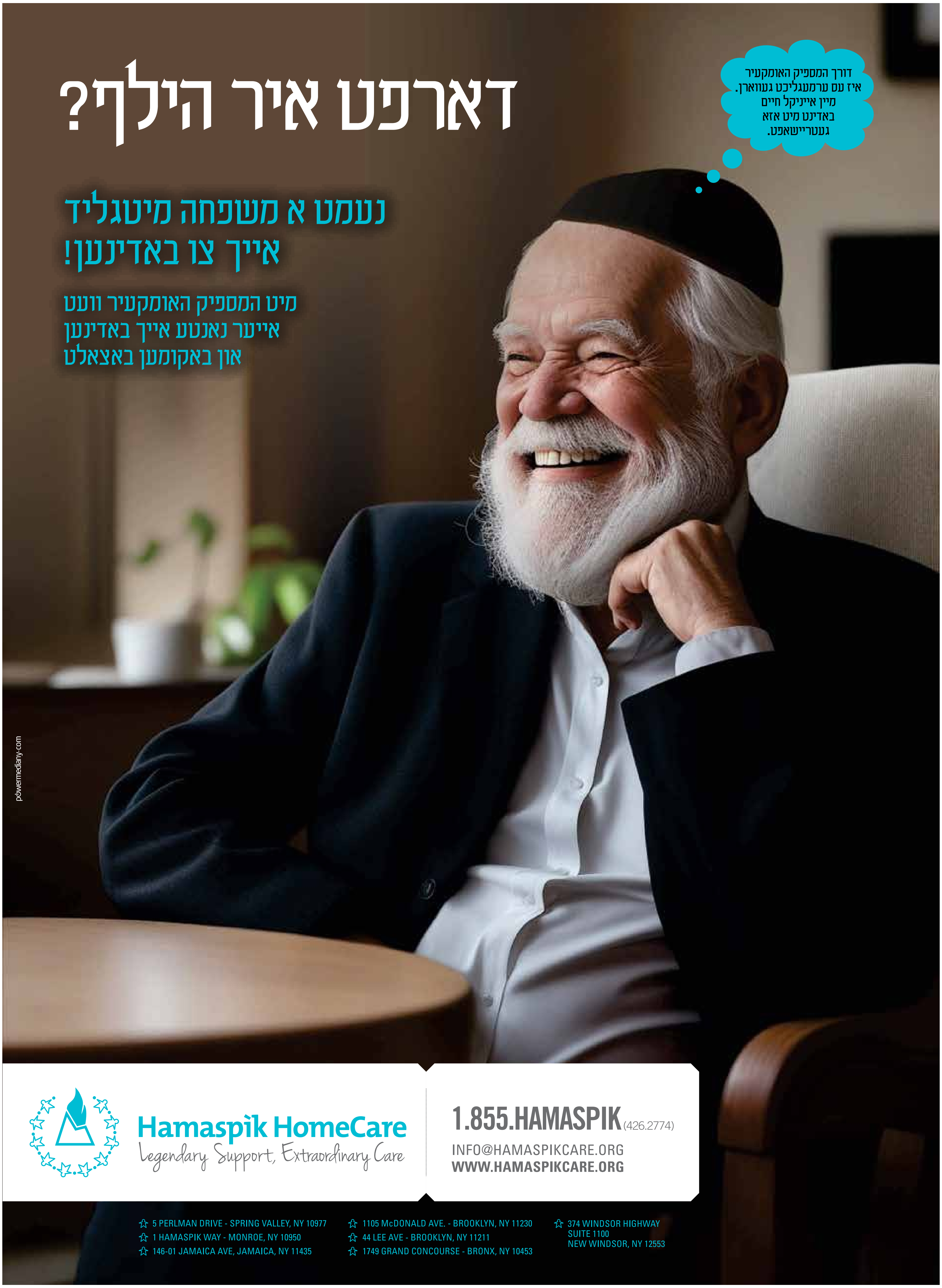
די רעזולטאַטן האָבן געוויזן אַז די באַטייליגטע וועלכע האָבן געליטן פון אַ מוח קלאַפּ זענען געווען פיל מער אויסגעשטעלט צו פאַרמאָגן אַ נידריגערע סקאָור ווי זייערע קאָלעגן וועלכע האָבן נישט געליטן דערפון ווען זיי זענען אַלט געווען זיבעציג יאָר. עס האָט זיך נאָך מער אָנגעזען ביי די וועלכע האָבן געגנצליך פאַרלוירן זייער באַוואוסטזיין ווען זיי זענען געווען עלטער ווי 24 יאָר ווען עס האָט פּאַסירט.

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


דארפט איר הילף?
נעמט א משפחה מיטגליד
אייך צו באדינען!
מיט המספיק האומקעיר וועט
אייער נאנטע אייך באדינען
און באקומען באצאלט
דורך המספיק האומקעיר
איז עס ערמעגליכט געווארן.
מיין אייניקל חיים
באדינט מיט אזא
געטריישאפט.
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
powermediany.com

טאבלעטן

נידריגע דאזעס פון **אספירין קען הייבן די ריזיקעס פון אנימיע** ביי עלטערע לייט

אויסטראַליע. — אַ נייע קלינישע שטודיע צייגט אַז נעמען אַ טעגליכע נידריגע דאָזע פון אַספירין קען פאַרמערן דעם ריזיקע פון אנימיע ביי עלטערע לייט.

נישט נאר טוט עס הייבן די ריזיקע פון אנימיע מיט מער פון צוואַנציג פראָצענט ביי מענטשן פון איבער זיבעציג יאָר, נאר עס איז אויך פאַרבונדן מיט אַ נידערונג אין בלוט-אייזן שטאַפלען.

דאָקטאָר זאו מעקווילטען, אַ פּראָפעסאָר פון העמאטאלאדזשי אינעם מאנאש יוניווערסיטי אין אויסטראַליע האָט געזאָגט אַז "די אַנטדעקונג איבער די פאַרבינדונג פון אנימיע צו אַספירין איז נייעס-ווערט וויבאַלד ביי פילע עלטערע לייט, האָט אנימיע אַנדערע קאָנסעקווענצן אַזוי ווי שוואַכקייט און אַן אַלגעמיינע פארמינערונג פון פונקציאָנירונג".

די פאָרשער האָבן באַמערקט אַז אַרום האַלב פון עלטערע לייט אין אַמעריקע נעמען אַספירין צו פאַרמיידן הארץ אַטאַקעס אָדער סטראָוקס.

גרופּעס וועלכע פלעגן זייער שטאַרק רעקאָמענדירן אַ נידרידע דאָזע פון אַספירין — אַזוי ווי די "אַמעריקען האַרט אסאסיעישאן" און די "יו-עס פריווענטיוו סערוויסעס טעסק פאָרס" — האָבן לעצטנס געטוישט זייערע גיידליינס נאָכדעם וואָס נייע שטודיעס האָבן געוויזן אַז די טעראפּי פאַרמערט די ריזיקע פון סכנות׳דיגע בליטונג.

מעקווילטען האָט געזאָגט אַז "מיר ווייסן פון גרויסע קלינישע שטודיעס אַז אַ טעגליכע נידריגע דאָזע פון אַספירין פאַרמערט די ריזיקע פון בליטונג".

די פאָרשער האָבן אָבער צוגעלייגט אַז זיי זענען נישט זיכער צו די אַספירין איז וואָס איז שולדיג אינעם אנימיע, אָדער איז עס אַ מאַנגל אין געזונטע רויטע בלוט צעלן וואָס טראָגן אקסידזשין צו די קערפּער׳ס איברים.

סימפּטאָמען פון אנימיע רעכנט אַריין שוואַכקייט, שווינדלקייט מיטן אָטעמען, קאָפּ-שווינדל, אומגעוועגליכע הארץ קלאַפּעניש, קאָפּווייטאָג, טשעסט-פּעין און בלאַסע אָדער געלע הויט.

מענטשן וואָס דער דאָקטאָר האָט זיי אָנגעזאָגט צו נעמען אַ טעגליכע דאָזע פון אַספירין זאלן דאָס נישט אויפהערן נעמען אויף די אייגענע האַנט, נאר זיך דורכרעדן מיט דאָקטאָר.

יארן לאנג האבן דאקטוירים רעקאמענדירט צו נעמען א טעגליכע קיינע דאזע אספירין צו פארמיידן הארץ אטאקעס און סטראוקס - נייע שטודיעס ווייזן אבער אז דאס ברענגט אנימיע

שטודיע צייגט אַז "ברעין זעפּס" קען מעגליך באגרעניצן **די שאדנס פון א סטראוק**

קאַליפאָרניע. — איז מעגליך אַז אַן עלעקטרישע "זעפּ" צום מוח קען באַגרעניצן די שאָדן וואָס אַ סטראָוק מאַכט אָן? לויט אַ לעצטיגע שטודיע, איז דער ענטפער אַז יא. די שטודיע האָט געוויזן אַז די "נאָן-אינוועיסיוו" פּראָצעדור פאַרמערט דעם בלוט פלוס צום מוח צו די געגנטער אַרום דעם קלאט וואָס האָט פאַראורזאַכט דעם סטראָוק, און דורכדעם טוט עס באַשיצן דעם מח פון ווייטערדיגע שאָדנס.

דאָקטאָר מערסעדע באר-הוסעיני, אַ וועסקולער נוראלידזשיסט אינעם יו-סי-על-עי העלט אין לאָס אַנדזשעלעס, קאַליפאָרניע, זאָגט אַז "די טריטמענט קען אַפעקטיוו דורכגעפירט ווערן אין עמערדזשענסי צושטאַנד. עס איז גוט טאלערירט געוואָרן און האָט געוויזן עכט גוטע צייכנס פון ראַטעווען די מוח טיילן וואָס זענען אַפעקטירט געוואָרן דורכן סטראָוק".

"האָפנטליך, אינעם נישט ווייטן צוקונפט, וועט מען קענען נאָך מער אויספּרובירן די אפעקטיווקייט פונעם טריטמענט".

באר-הוסעיני האָט געזאָגט אַז די טריטמענט אַרבעט דורך פאַרבעסערן דעם בלוט פלוס צום מוח.

"מיר האַלטן אַז עס איז נישט בלויז די מוח טישו אָדער מוח נערוו צעלן וואָס רעאַגירן צום עלעקטרישן קורענט. בלוט אָדערן טוען אויך רעאַגירן דערצו, וואָס געשעט דורכן זיך אויסשפּרייטן". זי האָט ערקלערט אַז ווען די אָדערן ברייטערן זיך אויס, טוט מער בלוט פליסן צום מוח און באַשיצט די אָדערן פון ווערן געשעדיגט, און דורך דעם האַלט עס אָפּ דעם סטראָוק פון אָנמאַכן מער שאָדן אינעם מוח.

באר-הוסעיני האָט געזאָגט אַז די עלעקטרישע סטימולאציע קען מעגליך אויך העלפן באַשיצן מוח טישו דורך אָפּשטעלן די עקסטערע נערוו אַקטיוויטעטן אין די מוח צעלן בשעת עס רעאַגירט צום מוח וואָס איז אונטער אַטאַקע.

זי האָט צוגעלייגט נאָך מער, אַז עס איז מעגליך אַז די פאַרמערטע בלוט פלוס דורך אויסשפּרייטן די אָדערן קען אויך העלפן אויפלאָזן דעם קלאט וואָס האָט פאַראורזאַכט דעם סטראָוק.

ביז היינט פלעגט מען בלויז נוצן "ברעין זעפּס" צו באַהאַנדלען פסיכישע דיסארדערס אַזוי ווי דעפּרעסיע.

עף-די-עי באשטעטיגט **נייע דראג פאר קינדער מיט טייפ-2 דייעביטיס**

וואַשינגטאָן. — די יו-עס פוד ענד דראָג אַדמיניסטראַציע (עף-די-עי) האָט באַשטעטיגט צוויי מעדיצינען וואָס זענען ביז יעצט גענוצט געוואָרן פאַר ערוואַקסענע מיט טייפּ-2 דייעביטיס פאַר קינדער פון צען יאָר און אַרויף.

די באַשטעטיגונג פון "דזשארדיאנס" (Jardiance אָדער empagliflozin) און "סינדזשארדי" (empagliflozin and metformin hydrochloride) שטעלן צו אַ נייע קלאַס פון מעדיצינען פאַר קינדער מיט טייפּ-2 דייעביטיס. די צוויי מעדיצינען וועלן צוזאַמען באַקעמפן דעם צושטאַנד מיט "מעטפארמין" (metformin) וואָס איז שוין באַשטעטיגט געוואָרן פאַר קינדער מיט טייפּ-2 דייעביטיס אינעם יאָר 2000.

דאָקטאָר מישעל קאַרי, אַ פאָרשער פונעם עף-די-עי׳ס צענטער פאר דראָג עוועליועישאן און ריסוירטש האָט געזאָגט אַז "אין פאַרגלייך צו ערוואַקסענע, זענען קינדער מיט טייפּ-2 דייעביטיס געווען באַגרעניצט מיט טריעטמענט אויסוואַלן, אפילו ווען די דיזיז און סימפּטאָמען דערפון טוען זיך אין אַלגעמיין מער פאַרשנעלערן ביי קינדער. די היינטיגע באַשטעטיגונג שטעלט צו אַ גאָר נויטיגע טריעטמענט אָפּציע פון קינדער מיט טייפּ-2 דייעביטיס".

טייפּ-2 דייעביטיס איז אַ כראָנישע פּראָגרעסיוו צושטאנד אין וועלכע די קערפּער טוט נישט מאַכן אָדער נוצן אינסולין אויפ׳ן נאָרמאַלן שטייגער. טייפּ-2 דייעביטיס אין קינדער האָט זיך פאַרמערט מיט 4.8 פּראָצענט פונעם יאָר 2002 ביז 2015, לויט אַ שטודיע פונעם "סוירטש פאר דייעביטיס אין יוט". די צאָל קען דערגרייכן צו 220,000 ביים יאָר 2060 אויב די "טרענד" האַלט ווייטער אָן. רוב פון די פעלער פּאַסירט ביי מינאָריטעט און עטנישע גרופּעס.

איידער די מעדיצין איז באַשטעטיגט געוואָרן, האָט מען אויספּרובירט די אַקטיווע אינגרידיענטס פוןביידע מעדיצינען פאר סעיפטי און אַפעקטיווקייט און אַ ספּעציעלע שטודיע אין וועלכע 157 פּאציענטן, צווישן די יאָרן פון 10 ביז 17, האָבן אַנטייל גענומען. די שטודיע האָט געפונען אַז נאָך 26 וואָכן נעמען "עמפאגליפאזין", די אַקטיווע אינגרידיענט פוןביידע מעדיצינען, האָט געהאָלפן רעדוצירן "העמאגלאבין עי-1-סי", וואָס איז אַ רעכענונג פון אַ דורכשניטליכע בלוט צוקער שטאַפּל, אין פאַרגלייך צו די וועלכע האָבן גענומען אַ פלאסיבא.

רפואה אין יארצייט

חודש אדר א'

א
אדר

הרה"ק רבי ברוכ'ל גארליצער זי"ע

אין שטאט גארליץ האט געוואוינט א גאר געהויבענער שוחט באקאנט אלס "ר' ימיש שוחט" ז"ל (ווארשיינליך האט ער געהייסן בנימין). ער איז געווען דער איין איינציגסטער שוחט וועלכער האט באקומען "קבלה" פון הרה"ק רבי ר' ברוך זי"ע פון גארליץ, און מ'קען זיך דעריבער פארשטעלן וואספארא שוחט ער איז געווען.

במשך די יארן איז זיין נאמען ארויס בכי טוב איבער אייראפע, ביז עס איז אנגעקומען צו צאנזער חסידים אין בערלין, וועלכע האבן אויך געוואלט עסן פון זיין שחיטה. ביי א גרויסע בית השחיטה אין בערלין איז דעמאלט איין שוחט אלט און שוואך געווארן און ער האט געדאנקט פון אמט, האבן די צאנזער חסידים אין שטאט אפגעשמועסט מיט'ן אייגענטומער פונעם בית השחיטה אז מען וועט אויפנעמען דארט ר' ימיש. דער שוחט האט זיך אויסגענומען גאר אסאך תנאים אויף כשרות און השגחה, למהדרין מן המהדרין, און מען האט אים אלעס נאכגעגעבן, און דערצו פארשפראכן א שיינעם געהאלט.

ר' ימיש איז אנגעקומען אין בערלין, און מען האט געדארפט אנהויבן צו שחט'ן אויף א דינסטאג. דער טאג איז געקומען, און ר' ימיש איז נישטא. נאך לאנגע זוכענישן האט מען אים געפינען אין שטוב, אויסבאהאלטן, מיט זיין רעכטע האנט אינגאנצן פאראליזירט ל"ע! דער בעה"ב פונעם בית השחיטה איז געווארן זייער פארצווייפלט, ער האט אים גענומען צו א גרויסן שפיטאל, וואו דאקטוירים האבן געזאגט אז די האנט איז פארגיפטעט ל"ע און מען דארף עס אמפוטירן צו ראטעווען זיין לעבן. דער שוחט האט נישט מסכים געווען דערצו, האבן דאקטוירים געגעבן מעדיצינען צו רעדוצירן די פארגיפטונג. אזוי זענען געלאפן דריי וואכן, און דערווייל האט ר' ימיש אוודאי נישט געקענט שחט'ן

דריי וואכן דערויף, אין א דינסטאג טאקע, שטייט ר' ימיש אויף צופרי, און די רעכטע האנט איז אים געזונט און פריש, באוועגליך נארמאל. דער פאראליז איז פארשוואונדן. אויפ'ן גרויסן וואונדער האט דער שוחט דערציילט וואס דא האט פאסירט:

"יענעם דינסטאג פארטאגס בעפאר איך האב געדארפט אנהויבן שחט'ן דא אין בערלין, איז געקומען צו מיר אין חלום מורי ורבי דער הייליגער גארליצער רב, און ער האט מיך געפרעגט, 'ימיש, האסט אנגענומען צו ווערן שוחט אין בערלין?' יא, האב איך געענטפערט, צולייגנדיג אלע תנאים וואס מען האט זיך אויסגענומען. 'אבער צו ווייסטו, ימיש, אז אפילו מען וועט פאלגן אלע דיינע תקנות און תנאים אויפ'ן בעסטן אופן וועט דער אייגענטומער פארקויפן נאך פילע וועגענער פלייש וואס דו האסט נישט גע'שחט'ן?' דער רבי האט מיר געגעבן די האנט, און איך האב זיך אויפגעוועקט מיט שווערע הארץ קלאפעניש... און די האנט איז געווען טאטאל פאראליזירט.

"די נאכט האב איך ווידער געזען דעם רבי'ן אין חלום, און ער האט מיך געפרעגט, 'ימיש, ווילסט נאך אלץ זיין שוחט אין בערלין?' האב איך אויסגעפלאצט אין געוויין און געזאגט, 'רבי, ניין, איך וועל נישט זיין שוחט דא. דער הייליגער רבי זאל מיר מוחל זיין און מעורר רחמים זיין אויף מיר אז די האנט זאל ווערן געזונט'. דאן האט מיר דער רבי געגעבן די האנט און געזאגט, 'אויב אזוי וועסטו זיין געזונט'. און איך האב זיך ערוועקט, מיט די האנט פריש און געזונט".

רבי ברוך בן רבי חיים האלברשטאם זצ"ל, א' אדר תרס"ו

אוהל קדשו פון הרה"ק ר' ברוך מגארליץ זי"ע אינעם ביה"ח אין שטאט גארליץ, וועלכע איז צוריק געבויעט געווארן נאכ'ן קריג, און איז לעצטענס גענצליך ווידעראויפגעבויעט געווארן

א איד קומט באזוכן דעם געביידע אין וועלכן עס האט זיך געפונען אמאל דער חסיד'ישער תלמוד תורה אין שטאט גארליץ

ח
אדר

הרה"ק רבי טובי' ליפשיץ אב"ד בריגעל זי"ע

א איד איז געקומען זיך מזכיר זיין צו הרה"ק רבי טובי' זי"ע פון בריגל, אז זיין קינד איז זייער קראנק געווארן. דער צדיק האט אים געגעבן א מטבע און געזאגט

מצבת קדשו פון הרה"ק ר' טובי' פון בריגל, אינעם אוהל הק' פון זיין זיידן הרה"ק בעל ארי' דבי אילעא זצוק"ל

אז דער קינד וועט געזונט ווערן און פאר זיין חתונה זאל ער קומען צו אים צוריק ברענגען די מטבע. וכן הוה.

*

א זון פונעם צדיק, רבי נפתלי זצ"ל, איז אמאל זייער קראנק געווארן מיט די טיפוס מחלה. זיין גרויסער פאטער רבי טובי' איז דאן מכובד געווארן מיט א סנדקאות ביי א ברית. האט דער צדיק געזאגט פאר'ן אבי הבן אז וויבאלד ער איז איצט מכניס זיין קינד לבריתו של אברהם אבינו און ער קומט אריין אין כלל ישראל, האט ער א כוח צו פועל'ן, און ער זאל אינזין האבן זיין זון נפתלי בן חנה זאל האבן א רפואה שלימה. באלד נאכ'ן ברית איז רבי נפתלי געזונט געווארן ווי גארנישט וואלט געווען

רבי טובי' בן רבי משולם זלמן יהונתן ליפשיץ זצ"ל, ח' אדר תרע"ב

יא
אדר

הרה"ק בעל אבני נזר מ'סאכאטשאוו זי"ע

דער הייליגער גאון וצדיק רבי אברהם פון סאכאטשוב, באקאנט אלס דער "בעל אבני נזר", האט אמאל פארגעלערנט א שיעור אין גמרא, און מען האט דעמאלט געהאלטן ביי די מעשה נורא פון רבי טרפון מיט זיין מאמע, ווי ער האט אונטערגעלייגט זיינע הענט אונטער זיין מאמע'ס פוס, און דערנאך איר געהייסן אנטרעטן זיין רוקן צו גיין אין בעט. שפעטער אמאל איז רבי טרפון קראנק געווארן און זיין מאמע האט

זייט 22 »

רפואה אין יארצייטן

חודש אדר א׳

» זייט 21

געבעטן די הייליגע תנאים זאלן מתפלל זיין פאר אים, ווייל "ער איז מקיים כיבוד אב ואם" ווי עס דארף צו זיין, האבן די הייליגע חז"ל געענטפערט אז אפילו ער טוט דאס טויזנט מאל איז ער נאך נישט צוגעקומען האלב צום חיוב כאו"א מן התורה.

נאך דעם סיפור האט זיך דער אבני נזר אפגעשטעלט און געבליבן פארטראכט. נאך א מינוט האט ער ווי געגעבן א שפרינג אויף מיט התפעלות, זיין פנים האט ווי אויפגעלאכטן. די תלמידים ארום זענען געבליבן געפלעפט פון וואס זיי האבן דא מיטגעהאלטן, אבער דער גאון וצדיק האט זיי נישט געלאזט לאנג ווארטן און דערציילט די פאלגנדע מעשה:

מיינע טייערע תלמידים, מיר האבן דא געלערנט א מורא'דיגע גמרא. עס לאזט זיך נישט פארשטיין. א מאמע קומט צו די חכמים מען זאל מתפלל זיין אויף איר זון וועלכער איז חולה, זי ברענגט אויף אים א גרויסן לימוד זכות, אז דאס זאל אים ביישטיין. טא פארוואס האבן דאס חכמינו ז"ל ווי אפגעווארפן?

נאר וואס דען, הערט אויס א מעשה וואס האט פאסירט מיט מיר. אסאך יארן צוריק, זייענדיג אויף קעסט ביים הייליגן גרויסן שווער, רבי מענדל דער שרף פון קאצק זי"ע, בין איך אריינגעפאלן אין בעט מיט א שווערע מחלה, און איך בין געווען אין גאר א שווערן מצב. די בני בית האבן געשיקט א שליח צום טאטן ער זאל גיך קומען קיין קאצק.

מיין פאטער האט איבערגעלאזט אלע זיינע ענינים און ער איז געקומען זיין מיט מיר. אנקומענדיג אין שטאט איז דער טאטע אריין געלאפן צום חדר מיוחד פונעם גרויסן שווער און ער האט דארט אויסגעפלאצט אין א גרויסן געוויין. "רבי", האט דער טאטע געוויינט, "דער רבי ווייסט אז מיין אברהמ'לע זיצט און לערנט צוואנציג שעה אין מעת לעת...?!"

דער שווער האט אויסגעהערט דעם טאטן איינרייסן און האט זיך אנגערופן צו אים, "דאס הייסט דען געלערנט...?"

מיין טאטע איז דארט געשטאנען מיט חרדת קודש, וויסנדיג דעם צדקות און קאצקער חריפות פונעם שווער, האט ער גארנישט געזאגט, נאר ארויס צובראכן מיט גרויס שברי לב. ער האט נישט דערציילט פאר קיינעם וואס דארט איז פארגעקומען

נאך עטליכע טעג איז ב"ה געקומען די רפואה און איך בין ערהוילט געווארן פון די מחלה אינגאנצן, אומגעראכטן. נאר נאכדעם וואס איך בין אינגאנצן געזונט געווארן האט מיר דער טאטע דערציילט דעם שמועס צווישן אים און דער שווער.

פערציג יאר - דערציילט ווייטער דער אבני נזר אויף זיך - האב איך אפגעהיטן דעם סיפור אין זכרון, און וויפיל איך האב זיך געפלאגט צו פארשטיין די עובדא, צו יורד זיין לסוף דעתו פונעם הייליגן שווער, האב איך נישט געקענט פארשטיין וואס ער האט געזאגט. דהיינו, איך בין געווען א חולה מסוכן, מיין טאטע איז געקומען מיר מזכיר זיין און האט מלמד זכות געווען אויף מיר, עס שטייט דאך "כי בי ירבו ימיך וכו' שנות חיים", און דער שווער גיט אזא זאג אפ די גאנצע זאך כלאחר יד?

יעצט, אבער, לערנענדיג וועגן די מעשה מיט רבי טרפון און חז"ל איז מיר אלעס קלאר געווארן, איצט פערציג יאר שפעטער פארשטיי איך שוין די ווערטער פונעם שווער.

יעדער איד ווערט געשיקט אויף די וועלט צו מתקן זיין א געוויסן ענין. אויב ער פארפעלט זיין תפקיד דעמאלט דארף ער נאכאמאל קומען אויף דער וועלט. אויב נישט דעמאלט, דאן נאכאמאל און נאכאמאל, ביז דער ענין ווערט מתוקן.

פון וואנעט ווייסט א איד וועלכער ענין ער דארף מתקן זיין אין דעם גלגול? איז די תשובה, אז אויב מען שפירט א טיפע השתוקקות צו א געוויסע מצוה, איז א סימן אז דאס טאקע איז דער תפקיד פונעם איד אין דעם גלגול. אמאל זעהט מען א איד איז כל כולו איבערגענומען פאר די מצוה פון צדקה, חסד, לימוד התורה, וואס עס זאל זיין, איז א צייכן אז דאס איז ער געקומען מתקן זיין אויף דער וועלט.

ווען די מוטער פונעם הייליגן תנא רבי טרפון האט אויסגערומט די הויכע מדריגות פון זיין כיבוד אם, האבן די חכמים פארשטאנען פון די ווערטער אז רבי טרפון איז אראפגעקומען אויף דער וועלט דאס אויפצוטאן. דעריבער האבן זיי מורא געהאט אז דאס וואס דער תנא איז געווארן חולה איז א צייכן אז ער האט שוין אויפגעטאן זיין תפקיד פון כיבוד אם כהלכתו און ער דארף שוין צוריק גיין אויפ'ן עולם האמת, האבן זיי מיט די כוונה 'אוועק געמאכט' זיין כיבוד אם, זאגנדיג אז טויזנט מאל אזויפיל קומט נאך נישט צו האלב צום חיוב מדאורייתא. אזוי ארום האבן חז"ל מציל געווען רבי טרפון און ממשיך געווען אויף אים אריכות ימים ושנים.

דאס זעלבע האט דער שווער געטאן מיט מיר. הערנדיג פונעם טאטן אזא שטארקע עדות אויף מיין התמדת התורה האט דער שווער פארשטאנען אז דאס איז מיין ענין אויף דער וועלט אין דעם גלגול, און מיט אזויפיל התמדה אלע יארן, און איצט די שווערע מצב אלס חולה מסוכן, איז אפשר א סימן אז איך האב אלעס מתקן געווען און עס איז צייט צו גיין, דעריבער האט דער הייליגער שווער דאס אוועקגעמאכט, "דאס הייסט דען געלערנט?" און מיט דעם האט דער שווער גע'פסק'נט אז איך האב נאך לאנג צו לעבן אויף דער וועלט.

רבי אברהם בן רבי זאב נחום בארנשטיין זצ"ל, אבני נזר, אגלי טל, י"א אדר א׳ תר"ע

דער אוהל פון הרה"ק בעל אבני נזר, אינעם אידישן בית עלמין אין שטאט סאכאטשאב

מקום חלקת מחוקק ספון פון הרה"ק בעל אבני נזר און זיינע הייליגע קינדער, הרה"ק ר׳ אברהם און ר׳ שמואל, בעל שם משמואל

כא אדר

הרה"ק רבי רבי אלימלך מ'ליזענסק זי"ע

דער הייליגער רבי ר׳ אלימלך זי"ע האט געהאט א ברודער, רבי נתן זצ"ל, וועלכער איז נישט געווען מעדת החסידים יענע צייט. אמאל איז ער שטארק קראנק געווארן ביז א מצב מסוכן, און ער איז שוין אפילו אנגעקומען צו גסיסה. פלוצלינג האט זיך רבי נתן אויפגעוועקט, און עס איז אים געווארן בעסער און בעסער ביז ער איז געקומען פולקאם צו די כוחות.

רבי נתן האט דערציילט, אז זייענדיג באוואוסטלאז האט ער געזען ווי ער איז ביים בית דין של מעלה און מען האט אים דן געווען אז ער זאל שוין נפטר ווערן. פלוצלינג איז אנגעקומען זיין ברודער דער הייליגער רבי ר׳ זושא זי"ע, מיט א "נועם אלימלך" אונטער'ן ארעם, און געבעטן ביים בי"ד של מעלה אז אין זכות פון די צוויי אחים הקדושים זאל מען ממתיק זיין דעם דין און לאזן דעם ברודער אויסלעבן, וכך הוה.

א צייט שפעטער איז רבי נתן געפארן קיין ליזענסק, צו קענען ליגן נעבן דעם נועם אלימלך. רבי נתן איז דארט נפטר געווארן, און מען האט אים מקבר געווען אין דרויסנדיגן אוהל פון הייליגן ציון.

רבי אלימלך בן רבי אליעזר ליפמאן ווייסבלום זצ"ל, נועם אלימלך, כ"א אדר תקמ"ז

כג אדר

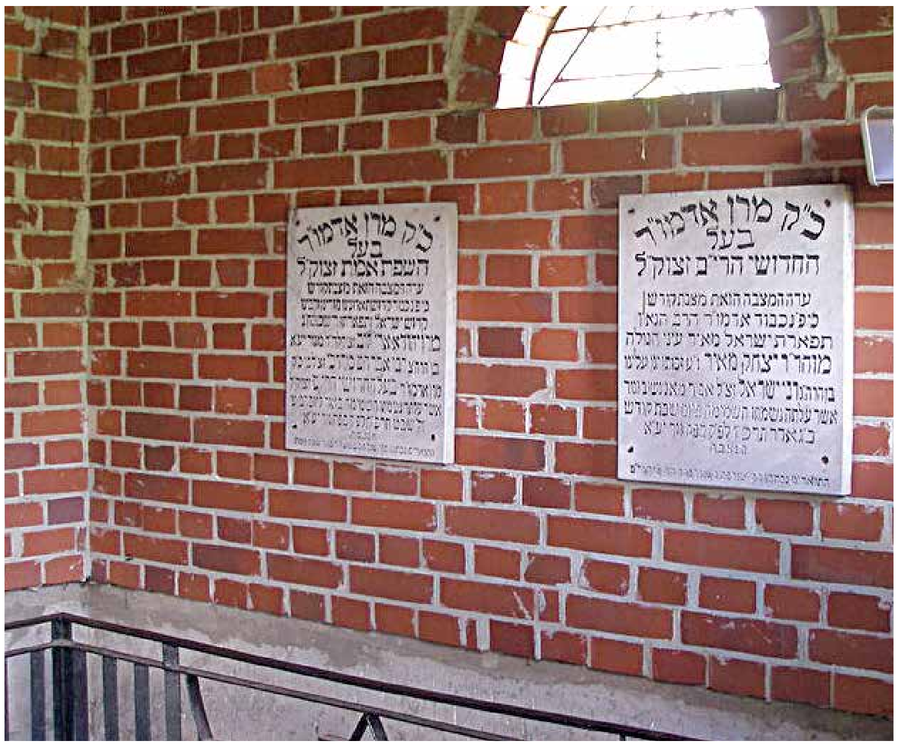
הרה"ק בעל חידושי הרי"ם זי"ע

דער איידעם פון הייליגן חידושי הרי"ם זי"ע איז אמאל זייער נישט געזונט געווארן, און דער מצב איז געווארן גאר שווער. ווען דער חידושי הרי"ם איז געקומען באזוכן זיין איידעם, און האט דארט געפרעגט דעם דאקטאר וואס ער זאגט, האט דער דאקטאר געענטפערט מיט א משל.

א גרויסער קעניג האט אמאל געהאט א גאר טייערן איידלשטיין, גאר אומשאצבאר, וואס יעדער האט באוואונדערט. אבער

רפואה אין יארצייטן

חודש אדר א'



אויבן: אוהל פון הרה"ק בעל חידושי הרי"ם זי"ע, אינעם בית עולם אין שטעטל גור - אונטן: אינעווייניג אינעם אוהל

מען האט באמערקט א פיצינקע פלעקל אויפ'ן שטיין, און דער קעניג האט געזוכט א שמידט זאל ארויסנעמען דעם פלעק. די גרעסטע ספעציאליסטן זענען גערופן געווארן, אבער קיינער האט זיך נישט געוואלט אונטערנעמען די ארבייט, ציטערנדיג אויב אינמיטן די ארבייט וועט זיך דער שטיין צושפאלטן. זעהנדיג אז עס גייט נישט מיט די גרויסע, האט דער קעניג אריבער געשיקט דעם שטיין צו א פשוט'ן בעל מלאכה, אויף א וועג ער זאל נישט וויסן וועמענ'ס דער שטיין איז, און דער מענטש האט קורץ און שנעל פארראכטן דעם שטיין אן קיין שום פראבלעם.

האט דער דאקטאר אויסגעפירט, אז פון ווען ער האט געהערט ווער עס איז דער שווער פונעם חולה, קען ער נישט געהעריג זיך אפגעבן מיט אים, ציטערנדיג מיט שרעק ער זאל נישט חלילה פארדארבן און מצער זיין אזא גרויסן צדיק. ער האט גע'עצה'ט דעם חידושי הרי"ם ער זאל ברענגען א דאקטאר וועלכער ווייסט נישט ווער דער איידעם און שווער זענען וועט ער קענען טאן א בעסערע ארבייט און אויסהיילן דעם איידעם.

דערויף האט דער חידושי הרי"ם געזאגט אז מיט דעם משל פארשטייט ער שוין דעם מדרש אז ביים מנורה אין משכן האט משה רבינו נישט פארשטאנען די צורה דערפון, האט אים דער אייבערשטער געוויזן פון פייער, אבער משה רבינו האט נאך אלץ נישט פארשטאנען, האט דער רבוש"ע געזאגט ער זאל זאגן פאר בצלא' בן אורי בן חור, וכך הוה (ב"ר ט"ו, ז'). מיט דעם פארשטייט מען זייער גוט, אז משה רבינו אין זיינע מדריגות האט פארשטאנען די קדושה און סודות פון די מנורה, האט ער אזוי מורא געהאט עס צו מאכן, אבער בצלא' איז נישט געווען אין די מדרגה פון משה רבינו האט נישט אזוי מורא געהאט האט ער געקענט מאכן די מנורה.

רבי יצחק מאיר בן רבי ישראל אלתר (רוטנבערג) זצ"ל, כ"ג אדר תרכ"ו

כה אדר
הרה"ק רבי גרשון קיטוב'ער זי"ע

ווען דער הייליגער צדיק ר' גרשון קיטובער זי"ע (שוואגער פון בעל שם טוב הק') איז שוין געווען אין ארה"ק, איז דארט געווען דער מנהג אז מען האט דורכגעזייט די וואסער צו טרונקען און קאכן וועגן אינזעקטן. די רביצין האט נאך נישט געוואוסט דערפון און זי האט גענומען וואסער פון קוואל אומגעזייעט.

שכינות'דיגע פרויען האבן דאס באמערקט און מען האט געמאכט א ניגון פון ליצנות אויף איר. ווען די רביצין איז געקומען אין שוהל, האט מען געזינגען דעם לצנות געזאנג. זי איז אהיימגעלאפן מיט בושות און ביטערליך געוויינט צו איר מאן, "פארוואס האסטו מיך געברענגט צו אזא ווייטע פלאץ וואו מען מאכט ליצנות פון מיר?" דער הייליגער צדיק האט איר מפייס געווען און געזאגט, ווער איז די פרוי וואס האט פארפאסט דעם געזאנג, און ווען אלע פרויען זענען אהיים שול האט די רביצין געזאגט, דארט גייט זי. דער צדיק האט זיך אנגערופן, וואס הייסט, די פרוי קען דען רעדן? און זינט דאן איז יענע פרוי שטום געווארן.

רבי אברהם גרשון בן רבי אפרים אשכנזי זצ"ל, כ"ה אדר א' תקכ"א

כז אדר
הרה"ק בעל שואל ומשיב זי"ע

דער הייליגער גאון וצדיק רבי יוסף שאול הלוי נאטנזאהן זי"ע, באקאנט אלס דער בעל "שואל ומשיב," זייענדיג רב אין לעמבערג איז ער געווען רך כקנה צו יעדן איינעם, אבער ווען עס איז געקומען צו כבוד שמים איז געווען פונקט פארקערט, לא תגורו בפני איש, און מענטשן זענען געשטראפט געווארן פאר'ן זיך מתחצף זיין ביז זיי האבן תשובה געטאן.

אמאל אין לעמבערג האט א איד געדארפט געבן חליצה, און ער האט נישט געוואלט. דער שואל ומשיב האט אים גערופן מיט גוטן און שטרענגען, אבער אן ערפאלג. צום לעצטן מאל האט דער רב אים גערופן צו זיך. דער איד איז געקומען און זיך שטארק מתחצף געווען און ארויס. ווי נאר ער איז ארויס אין גאס האט אים אנגעכאפט א שווערע היץ און קאנוואלסיעס, ער האט זיך גענומען שרייען מיט באנומענע קולות, און דאן האט ער געבעטן די אידן וואס זענען צוגעלאפן זיי זאלן זאגן פאר'ן רב ער וועט שוין פאלגן אבער ער זאל אים נאר אויסהיילן. וכך הבא.

רבי יוסף שאול בן רבי ארי' לייבוש הלוי נאטנזאהן זצ"ל, כ"ז אדר א' תרל"ה

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

ציון קדשו פון הרה"ק ר' אברהם גרשון פון קיטוב, דער שוואגער פון הייליגן בעל שם טוב זי"ע אויפן הר הזתים אין ירושלים עיה"ק, וואו ער איז ארויפגעפארן אויפן באפעהל פון בעש"ט

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

וגם לרבות חתנו מו"ה
משה מענדל ווערטהיימער
הי"ו
עקזעקוטיוו דירעקטאר, המספיק און ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי

וגם לרבות חתנו/נכדו מו"ה
נפתלי יעקב פנחס גוטמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי
קיו. איי. ספעשליסט, המספיק און ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת תגלחת הנין/הנכד/הבן
היניק כמר ישראל אלימלך ני"ו

מו"ה
דוד יודא הכהן קאהן
הי"ו
באורד מעמבער, המספיק און קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמר נחום הכהן נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי
בת מו"ה **ישראל מאיר קאהן** הי"ו

מו"ה
יעקב קאהן
הי"ו
באורד מעמבער, המספיק טשויס
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת הולדת הנכד נ"י
אצל חתנו מו"ה **יצחק אייזיק וויינשטאק** הי"ו

מו"ה
חיים יואל פריעד
הי"ו
נאכט און שבת שטאב, סעווען ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק און ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי
נאכט און שבת שטאב, סעווען ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק און ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מו"ה
וואלף זופניק
הי"ו
וזוג' החשובה תחי
סי. דאבליו. עיטש. סי. בי. עס. קאארדינעיטער
המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מו"ה
יואל מרדכי ווענשטיין
הי"ו
וזוג' החשובה תחי
דירעקטאר, אהבת גאלדא פראגראם
המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מו"ה
אליהו פריינד
הי"ו
וזוג' החשובה תחי
עיטש. סי. בי. עס. קאארדינעיטער
המספיק און ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר דוב ני"ו

מזל טוב

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

הרב
אלישע שמואל הורוויץ
הי"ו
פרעזידענט, באורד און דירעקטארס
ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישן
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה **משה צבי בערקאוויטש** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **אברהם יהושע** ני"ו
בן מו"ה **יואל בערגער** הי"ו

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

לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמר מרדכי בצלאל הלוי נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
עיטש. סי. בי. עס. קאארדינעיטער
המספיק און ארענדזש קאונטי
בת מרת **פארגעס** תחי'

מו"ה
יעקב הערשקאוויטש
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סי. דאבליו. עיטש. סי. בי. עס. קאארדינעיטער
המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

מו"ה
יוסף לאקס
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאמפארט העלט פראגט אפיס סעקרעטארין
המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

מו"ה
ברוך לעוויטין
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאמפארט העלט קעיר מענעדזשער
המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת הולדת התאומות תחי'

מו"ה
שלמה צבי שפילמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קיו. איי. טיעם ליעדער, המספיק און ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר יהושע חיים ני"ו

מו"ה
אהרן גרינפעלד
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קיו. איי. ספעשליסט, המספיק און ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר שמואל ני"ו

מו"ה
אברהם שעהר
הי"ו
אי. ווי. ווי. קאארדינעיטער און קיו. איי. ספעשליסט
המספיק און ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

מזל טוב

מו"ה
ברוך מרדכי מארקאוויטש
הי"ו

מעמבער, באורד אוו דייערעקטארס
ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישן
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת אירוסי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת בנו מו"ה **יוסף שלמה מארקאוויטש** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **יוסף** ני"ו
בן מו"ה **שלמה לייב גרובער** הי"ו

מו"ה
שלמה דוד דאסקאל
הי"ו

איי טי דירעקטאר, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל הכנס הבן
הבחור היקר כמר שמואל דוב ני"ו
לעול התורה והמצות

מו"ה
יואל בער יאקאבאוויטש
הי"ו

די. עס. פי. אין מענער דעי העב, און שבת שטאב אין
עיקערס ברודערהיים, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי
שבת שטאב, עיקערס ברודערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

מו"ה
יעקב יוסף גאנץ
הי"ו

וזוג' החשובה תחי
בענעפיטס און ענטייטלמענטס עידזשענסי ליעזאן
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל הכנס הבן
הבחור היקר כמר פנחס ני"ו
לעול התורה והמצות

מו"ה
מענדל שלמה ראזענפעלד
הי"ו

האום פעמילי קעיר ליעזאן, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **חיים צבי נחום** ני"ו
בן מו"ה **אברהם ישכר כייעם** הי"ו

מו"ה
משה יהודה שפערבער
הי"ו

וזוג' החשובה תחי
אחותנו עסיסטענט מענעדשער, המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
אחותנו די. עס. פי., המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר
כמר **שלמה** ני"ו
בן מו"ה **יוסף יצחק מאסקאוויטש** הי"ו

מו"ה
מרדכי ישראל פערל
הי"ו

וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
יומען ריסארסעס, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **שלמה אליעזר** ני"ו
בן מו"ה **עזיאל מייזעלס** הי"ו

מזל טוב

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

מו"ה
בערל שטיין
הי"ו

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

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר זאב ני"ו
בן בנו מו"ה **יואל שטיין** הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **חיים צבי יחזקאל וועכטער** הי"ו

מו"ה
טובי' שרייבער
הי"ו

טראנספארטאציע קאארדינעיטער
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת בנו מו"ה **זלמן לייב שרייבער** הי"ו

וגם לרבות מחתנו מו"ה
יואל ישראל מאיר שפילמאן
הי"ו

פיינענס דעפארטמענט, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

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

מו"ה
יואל ווידער
הי"ו

די. עס. פי. אין ישיבה תורה וחסד און נאכט שטאב אין
עיקערס ברודערהיים, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
נאכט שטאב, עיקערס ברודערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר נפתלי הירצקא נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **שמעון ישראל חיים ווערצבערגער** הי"ו

מו"ה
ישראל ברוך שטיין
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עפ. איי. קאארדינעיטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יודא יואל** ני"ו
בן מו"ה **יוסף פנחס סימקאוויטש** הי"ו

מו"ה
יצחק מאיר ווייסבערגער
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עקאונט פעייעיבל סעקרעטארין
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **בנציון** ני"ו
בן מו"ה **בצלאל היימפעלד** הי"ו

מו"ה
מנחם זאב שטערן
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
סעלף דירעקשאן עידזשענסי בראוקער
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אברהם חיים מנחם** ני"ו
בן מו"ה **מאיר יעקב כהנא** הי"ו

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

מסיבת סעודת הודאה אין היכל ישיבת תורה וחסד שע״י המספיק און ראקלענד קאונטי, לרגל דאס צוריק קערן פונעם חשוב׳ן תלמיד נפתלי הורוויץ – עס איז קענטיג די געוואלדיגע שמחה אויף די פנימ׳ער פון אלע תלמידים, ווי זיי פרייען זיך מיט נפתלי

קוק נאר ווי גוט איך קען, אט גיי איך אראפווארפן אלע פלעשלעך

ווארט נאר ביז איך וועל געבן א ווארף דעם טאבע, און וועט גיין א רויך

אויף אן אויספלוג אינאיינעם מיט אלע תלמידים, וואו מען האט זיך אונטערגעהאלטן און געשמאק פארברענגט מיט דעם באולינג שפיל

אויף איינס פון די רעגלמעסיגע אויספלוגן וואס די תלמידים זענען געגאנגען צום גאר א פרייליכן ארט וועלכע פארמאגט אומצאליגע, פארשידענארטיגע שפילן, עס איז א מחי׳ צו זעהן ווי יעדער באזונדער האט הנאה פון די גרויסע אויסוואל פון שפילן וואס זענען דארט פאראן, עפעס פאר יעדן איינעם

בתוף וכנור יזמרו לו – ביים ספעציעלן מוזיק פראגראם אין ישיבת, א תלמיד לערנט זיך שפילן אויף א פויק

הללוהו בצלצלי שמע – דער שפילט, דער אנדערע פויקט אונטער, און אינאיינעם קומט ארויס א הערליכע מעלאדיע

מען שארפט זיך אויס דעם מח מיט א ווערטער פאזל

מזל טוב

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

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

לרגל שמחת הולדת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **דוד שטרייכער** הי"ו

מו"ה
יוסף רפאל הכהן האפפער
הי"ו
די. עס. פי., עיקערס ברודערהיים
המספיק און ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת הולדת הנכד נ"י
אצל חתנו מו"ה **יצחק פאלקאוויטש** הי"ו

מו"ה
יואל באב"ד
הי"ו
סי. עף. טי. עס. קליניקעל דירעקטאר
המספיק און קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת הולדת הנכד נ"י
אצל חתנו מו"ה **יחזקאל שרגא קאהן** הי"ו

מו"ה
אברהם חיים לעווי
הי"ו
וזוג' החשובה תחי
קליניק מענעדשער, המספיק און ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר יום טוב ני"ו

מו"ה
בנימין בוים
הי"ו
וזוג' החשובה תחי
אפערעישען מענעדשער, המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מו"ה
ישראל בער הירש
הי"ו
די. עס פי., רעספיט פראגראם, המספיק און ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת הולדת הבת תחי"

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

לרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה **ישראל משה זוסמאן** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **שמעון** ני"ו
בן מו"ה **צבי אלימלך פריעדמאן** הי"ו

מו"ה
שלום מאיר עקשטיין
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., שנות חיים, המספיק און ארענדש קאונטי

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר משה ני"ו
בן בנו מו"ה **לייבל הערשקאוויטש** הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **יואל מענדלאוויטש** הי"ו

ולרגל שמחת הולדת הנין נ"י
אצל נכדו מו"ה **אהרן עקשטיין** הי"ו

מו"ה
יואל אינדיג
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאמיוניטי ליאזאן קאארדינעיטער און אינטעיק
המספיק און ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר מאיר אברהם ני"ו

מו"ה
שמעון ליפשיץ
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאמפארט העלט קעיר מענעדזשער
המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

מו"ה
שלום יצחק רובינשטיין
הי"ו
נאכט שטאב, סאמיט ברודערהיים
המספיק און ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
נאכט שטאב, סאמיט ברודערהיים
המספיק און ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבת תחי

געזונטהייט נייעס

קינדער מיט דאון סינדראום זענען מער אויסגעשטעלט צו ליידן פון לוקימיע ר"ל

ניו יאָרק. – אינדערצייט וואָס טריטמענטס פאר די לוקימיע-קענסער קראַנקייט האָט שטאַרק פאַרבעסערט די אויסזיכטן פאר רוב פאַציענטן, האָבן אָבער קינדער מיט דאון סינדראום נישט בענעפיטירט צופיל.

דאון סינדראום קינדער פאַרמאָגן אַ פאַר־גרעסערט ריזיקע פאר "אקיוט לימפאבלא־סטיק לוקימיע (acute lymphoblastic leukemia, אָדער ALL אין קורצן) און פאַרמאָגן אַ גרעסערע ראַטע פון צוריקפאַלן (relapse) און ווערן געשעדיגט צוליב טרי־טמענטס.

אַ פרישע איבערבליק האָט באַטראַכט פילע סאָרטן פאָרגעשריטענע טעראָפּיעס דורך קלינישע פּראָבע-רעזולטאַטן צו זען וואָס פאַר אַן אימפּאַקט עס וועט האָבן.

די שטודיע איז אָנגעפירט געוואָרן דורך די "ביעלאר קאַלעדזש אָוו מעדיצין" און די "טעקסאַס טשילדרענס קענסער צענטער", וואו די פאָרשער האָבן איבערגעקוקט די רעזולטאַטן פון אַ "קינדער'ס אנקאלאדזשי גרופּ פּראָבע" וואָס איז אָנגעגאַנגען פון 2003 ביז 2019.

די אויספאָרשער האָבן געפונען אַז קינדער מיט דאון סינדראום און עי-על-על פאַרמאָגן ווייטער אַ העכערע ראַטע פון רילעפּס און טויטפעלער וואָס קומט פון טריטמענטס אין פאַרגלייך צו געווענליכע קינדער אָן דאון סינדראום.

די שטודיע אָנפירער האָבן געזאָגט אַז מען וועט מוזן נוצן טעראָפּיעס מיט ווייניגער גיפט דערין צו פאַרבעסערן די רעזולטאַטן.

די שטודיע האָט אַריינגענומען מער פון 740 פאַציענטן מיט דאון סינדראום און עי-על-על, און מער פון עי-על-על פאַציענטן אָן קיין דאון סינדראום.

די שטודיע האָט געפונען אַז די פינף יעריגע איבערלעב צייט אָפּשניט פאר פאַציענט מיט דאון סינדראום איז געווען מיט אַרום זיבן פּראָצענט נידריגער ווי פאַר אַנדערע פאַציענטן.

אינדערצייט וואָס מאָדערנע טעראָפּיעס האָבן גענידערט די ריזיקע פון רילעפּס אין פאַציענטן מיט דאון סינדראום, טוט נאָך אָבער די ריזיקע פון טריטמענט פאַרבינדעטע טויטפעלער פאַרבלייבן הויך.

דאָקטאָר קארען ראַבין, אַ פּראָפעסאָר פון פידיעטריק העמאטאלאדזשי און אנקאלאדזשי האָט געזאָגט אַז "די רעזולטאַטן אין קינדער-יאָרן עי-על-על האָט זיך פאַרבעסערט אין אַ גרויסע טייל צוליב דעם וואָס מען האָט פאַרשטאַרקערט טריטמענסט, וואָס פאַרמיידט רילעפּס. אָבער קינדער מיט דאון סינדראום טוען נישט אַזויפיל בענעפעטירן ווי אַנדערע קינדער ווייל זיי פאַרמאָגן אַ העכערע ריזיקע פון פאַטאַלע אינפעקציעס."

די נידרידע צאָל פון ווייסע בלוט צעלן דורכאויס די טריטמענטס מאַכט אַז די פאַציענטן זאלן זיין פיל מער ריזיקירט ווען מען באַקומט אַן אינפעקציע.

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי

איך קען אליינס פארן אויף א בייק

אויך תלמידי ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו קינגס קאונטי זענען געגאנגען צו א באולינג שפיל - נאך א רגע און איך הייב אן

ביי א הערליכע חיות פארשטעלונג וואס איז פארגעקומען בהיכל הישיבה - איך וועל בייקומען דעם נחש הקדמוני

ורחמיו על כל מעשיו - איך גיי אין די וועגן פון באשעפער און איך האב רחמנות אויף די חיות און באשעפענישן

כנסת ישראל נמשלו ליונה - דער פויגל זיצט אזוי רוהיג, ער שפירט אז מיר זענען צוגעגליכן צו אים

איך האב קיין מורא פאר קיינעם נאר פאר'ן באשעפער אליינס

אקטיוויטעטן אין המספיק אראנדזש קאונטי

אט וועלן מיר מאכן פאפקארן פאר'ן גאנצן עולם, מיר וועלן זיך נישט אפשטעלן ביז דער גאנצער צימער וועט זיין פול

איך פארשטיי גוט צו קאלירן, באלד וועל איך האבן א גאנצן שבת טיש גרייט

געב זיך אכטונג ווייל איך גיי געווינען דעם שפיל - די קינדער פון רעספיט פראגראם ביים פארברענגען מיט געשמאקע שפילן

איך האב זייער ליב דעם ברוינעם קאליר, איך דארף אפילו נישט אנדערע קאלירן

ארטס און קרעפטס, ארויסגעבן אייגענארטיקע קונסטווערק, געבט גאר אסאך סיפוק פאר די קינדער - לאמיר זעהן ווער קען ארויסגעבן דעם שענסטן רינג

מיט א גרויסן אויסוואל פון קאלירן קען מען קלויבן די וואס מען גלייכט אממערסטן

YOUR LIFE IS
Precious
WE HANDLE IT
WITH CARE!

HAMASPIK

ORANGE COUNTY
1 Hamaspik Way
Monroe NY 10950
845.774.8400

ROCKLAND COUNTY
58 Rt 59
Monsey NY 10952
845.356.8400

KINGS COUNTY
Williamsburg
44 Lee Ave.
Brooklyn NY 11211
718.387.8400

Boro Park
4102 14th Ave.
Brooklyn NY 11219
718.431.8400

NASSAU COUNTY
Five Towns
516.875.8400

COMFORT HEALTH

Orange County
845.774.0200

Rockland County
845.503.0400

Kings county
718.408.5400

HAMASPIK CHOICE

Managed Long Term Care
1.855.552.4642

TRI-COUNTY CARE

Care Coordination Organization
1.844.504.8400

HAMASPIK HOMECARE

Home Care Services
1.855.HAMASPIK
1-855.426.2774

SIPUK CLINIC

718.400.9988

HAMASPIK SCOOL

718.408.5444

HAMASPIK MEDICARE PLANS

Medicare Advantage Plan/DSNP Plan
1.833.HAMASPIK
1.833.426.2774

NISHMOISEINY

Yiddish
718.760.1111

English
718.759.1111

HAMASPIK TERRACE

Orange County
845.781.1289

Rockland County
845.425.4949

NYSHA

Administration
845.655.0600

Gazette / Public Affairs
845.655.0625

EARLY INTERVENTION

Kings County
718.387.8400

Rockland County
845.503.0209

Orange County
845.774.0309

SHNOIS CHAIM
(senior program)

Orange County
845.774.0309

HAMASPIK THERAGEN

Orange County
845.774.0571

Rockland County
845.356.8400

Kings County
718.387.8400

INTEGRATED HEALTH

Rockland County
845.503.0444

Kings County
718.387.8400

HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור

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

געזונט׳ל

בראָנקייטיס

מיר באקענען זיך בעסער מיט אונזער קערפער און אירע אייגנשאפטן

א פארקילעכץ אין די אטעם-רערן

א טרוקענער הוסט, שווערקייטן מיט׳ן אטעם, און געדעכטע פליסיגקייט וואס דער הוסט ברענגט מיט זיך ארויף פון די לונגען.

דאס זענען די קלאסישע סימפטאמען פון דער אומבא׳טעמ׳טער איבערלעבעניש, וואס מיר קענען מיט׳ן נאמען ׳בראָנקייטיס׳ (Bronchitis).

מיר ווייסן וויאזוי א מענטש וואס ליידט פון בראנקייטיס פילט. וואס מיינט עס אבער למעשה? וויאזוי אנטוויקלט זיך בראנקייטיס? ווער ברענגט אים און וויאזוי ווערט מען פון אים פטור?

געשעדיגטע רערן

לאמיר אנהייבן מיט די אלף-בית. ׳בראנקייטיס׳ איז אן אנטצינדונג אין די רערן, וואס טראגן און ברענגען לופט פון און צו די לונגען.

די לונגען זענען די גלידער פונעם מענטש, וואס זענען פאראנטווארטליך פאר׳ן אטעם. אונזערע קערפערס נויטיגן זיך אין לופט — ווי לופט צום אטעמען. אן דעם איז אוממעגליך אנצוגיין. די לונגען האָבן פונעם אויבערשטן באקומען דעם תפקיד, זיך אפצוגעבן מיט׳ן אטעמען.

דער אטעם באשטייט פון לופט, וואס מיר ציען אריין פון דרויסן. די לופט אנטהאלט פארשידענע סובסטאנצן, אריינגערעכנט דעם לעבנס-קריטישן אקסיגען. די לופט לויפט אריין פונעם מויל און נאז און פון דארט פארט זי אראפ דעם אטעם-רער — באקאנט אלס ׳טרעיקיע׳ (trachea), אדער ׳קנה׳, ווי מיר קענען אים אויף לשון-קודש.

ביים אנדערן עק פון דעם רער, צעטיילט זיך דער ׳טרעיקיע׳ אין צוויי קלענערע רערן, גערופן ׳בראנקיי׳ (bronchi), וואס פירן אריין די לופט אין ביידע לונגען. יעדער פון די צוויי ׳בראנקיי׳-רערן צעצווייגן זיך דאן אויף א נעץ פון טויזנטער קליינע, קלענערע און גאר-דינטשיגע רערעלעך, וואס זענען צומאל אזוי שמאל ווי א האר. די נעץ רערלעך דינט ווי אזא הייוועי-סיסטעם גערופן ׳בראנקילוס׳ (bronchioles), וועלכער צעטראגט די לופט צו אלע ווינקלען פון יעדער לונג.

׳בראנקייטיס׳ באציעט זיך צו אן אנטצינדונג אין איינעם פון די עיקר לופט-רערן — ׳טרעיקיע׳ אדער ׳בראנקיי׳. אין פשוט׳ע ווערטער מיינט עס, אז די רערן וואס טראגן און ברענגען די לופט צו און פון די לונגען זענען געשעדיגט.

וַיִּקָּרֵא שְׁמוֹ בְּיִשְׂרָאֵל

דער שורש וואס ליגט אונטער דעם פעקל פראבלעמען וואס מיר רופן מיט׳ן מעדיצינישן טערמין ׳בראנקייטיס׳, ליגט טאקע אינעם נאמען, Bronchitis, וואס איז צוזאמגעשטעלט פון צוויי ווערטער: ׳בראנק׳ (bronch) און ׳אייטיס׳ (itis).

׳בראנק׳ איז דער וויסנשאפטליכער נאמען פון די רערלעך, וואס פארבינדן דעם ׳טרעיקיע׳ (trachea) מיט די לונגען. ׳אייטיס׳ איז טייטש ׳אנטצינדונג׳ — אדער ׳אינפלעמעישאן׳ (inflammation). אינאיינעם: בראנקייטיס — אן אנטצינדונג אין די לונג-רערן.

דער פירוש פון אן אנטצינדונג איז כמעט אייביג א מלחמה, וואס דער אימיון סיסטעם פירט מיט א פרעמדן עלעמענט, וועמען ס׳איז געלונגען אריינצודרינגען אינעם קערפער.

דער אימיון סיסטעם איז נאטירליך פראגראמירט געווארן דורך דער השגחה עליונה, אפצולערנען יעדע זאך וואס קומט אריין אינעם גוף. ער פרובירט צו פארשטיין, אויב ס׳איז לטובת דעם מענטש, אדער עפעס וואס קען אים ברענגען שאדן. ווען דער אימיון סיסטעם זעט פאר זיך א באקאנטן, א היימישן, א גוטן ידיד פאר׳ן גוף, עפנט ער אים ברייט די טירן און לאדנט אים אריינצוקומען. ווען ער זעט אבער א פרעמדן, א בייזן גאסט וועמענס אנוועזנהייט קען נאר מאכן צרות, וועט ער אים אפהאלטן פון אריינקומען, און ווען נויטיג אים אטאקירן מיט׳ן גאנצן כח.

ווען דער אימיון סיסטעם עפנט א פראנט קעגן א פיינט, קומט עס אפטמאל מיט א גאנצן טומל און טאראראם. דער אימיון סיסטעם מאביליזירט זיין מיליטער, וואס ווערט ארויסגעשיקט צום פראנט באקעמפן דעם שונא און אפשלאגן די סכנה. בשעת דאס שפילט זיך אפּ, פילן מיר נישט גוט. אן אנטצינדונג איז איינס פון די סימנים, אז דער קערפער האלט אינמיטן א קריג קעגן א פיינט.

אנטצינדונג איז טאקע נישט קיין פאזיטיווער ווארט. די איבערלעבעניש וואס קומט מיט אן אינפעקציע, איז בדרך כלל נישט קיין געשמאקע מעשה. ס׳איז אבער כדאי בשעת מעשה צו געדענקען, אז די אנטצינדונג איז באמת נישט מער ווי א סימן אז דער קערפערליכער שיץ-מעכאניזם, וועמענס אויפגאבע איז צו באקעמפן און ארויסווארפן פרעמדע, שעדליכע אריינדרינגערס, איז דעמאלט פארנומען אויסצופירן דעם תפקיד, וואס די השגחה עליונה האט אויף אים ארויפגעלייגט.

סימפטאמען און מאטערנישן

דער גאנגבארסטער און מערקבארסטער סימפטאם פון בראנקייטיס, איז אין כמעט יעדן פאל א שווערער, צומאל-טרוקענער הוסט. דערצו קומט געווענליך שליים און אנדערע פליסיגקייטן, וואס דער הוסט ברענגט ארויף פון די לונגען.

בראנקייטיס ווערט אפטמאל אויך באגלייט מיט א פייפנדן אטעם — ׳ווהיזינג׳ (Wheezing). די קוויטשנדע גערוישן דערציילן וועגן די אנשטרענגונגען פונעם אטעם דורכצושניידן דעם ענגען דורכגאנג אין די רערן, וואס ווערן פארשמעלערט צוליב דער אנטצינדונג און אירע תוצאות.

אין פשוט׳ע ווערטער, איז דער פשט פון די פייפערייען אז די לופט פרובירט זיך דורכצושטופן א שמאלערן דורכגאנג ווי זי איז צוגעוואוינט. דער מענטש מאטערט זיך מיט׳ן געהעריג פיטערן די לונגען, וואס באקומען מיט יעדן אטעם קלענערע פארציעס לופט ווי געוועינליך, ווען די רערן זענען געהעריג אפן. די שווערקייטן מיט׳ן אטעם ווערן אגב געוועינליך שארפער ביים ליגן ווי ביים שטיין אדער זיצן.

אנדערע סימפטאמען וואס קענען קומען מיט בראנקייטיס נעמען אריין היץ, האלז-ווייטאג, אַ פארשטאפטע, רינענדע נאז, שוואכקייט, ווי אויך מוסקול- און קאפּ-ווייטאגן.

אין זעלטענע פאלן קען דער מענטש אויך ליידן פון ווייטאג אינעם אויער, איבלען, ׳טשילס׳ (Chills), און א פארקלאפּטן אפעטיט.

וואס ברענגט דעם הוסט?

דער הוסט איז דער בכור אין דער משפחה פון בראנקייטיס-סימפטאמען, און ס׳קומט זיך אים דערפאר מיר זאלן ווידמען עטליכע שורות לכבודו. פארוואס קומט זיך אים דעם כבוד, פרעגט איר? ווייל נאך אלעם קומט דער הוסט מיט גוטע כוונות. ער איז טאקע נישט באַ׳טעמ׳ט און גייט היפש אויף די נערוון, אבער למעשה מיינט ער נאר אונזער טובה.

ווייל איינע פון די זאכן וואס שטערן זייער דעם אטעם ביי בראנקייטיס, איז די פליסיגקייט וואס דער אטעם-רער פראדוצירט אלס רעאקציע צו דער אנטצינדונג. דער געשעדיגטער רער איז יעצט זייער סענסיטיוו, און דער אימיון סיסטעם אנטוויקלט דערפאר די שליים-פליסיגקייט, צו העלפן אין דער מערכה קעגן דעם ווירוס און די שאדנס וואס ער פרובירט אנצוזייען. די פליסיגקייט שטעלט צו נויטיגע פייכטקייט צו די רער-ווענטלעך, וועלכע די אנטצינדונג טרוקנט אפּ. דער שליים פרובירט אויך צו פארכאפּן די סובסטאנצן, וואס רייצן נאך מער דעם געשעדיגטן רער, מיט׳ן ציל זיי אפצוהאלטן פון זיך אריינגליטשן טיפער אינעם אטעם-סיסטעם.

למעשה איז אבער די פליסיגקייט אליין אויך א פרעמדער עלעמענט, וואס אין פרידנסצייטן געפינט זיך נישט דארט. דער שליים האט טאקע א תפקיד, אבער פון זיך אליין גייט ער נישט אוועק. דער קערפער מוז טאן די ארבעט און נוצט דעם הוסט-מיטל עס אויסצופירן. די נאטירליכע רעאקציע פונעם רער איז במילא צו פּרובירן פטור ווערן פון דעם שליים. דאס טוט ער דורך א סעריע מאכטפולע הוסטן, וואס ער ניצט ארויסצושטויסן פון זיך די איבעריגע פליסיגקייט.

וויבאלד אז דער רער איז למעשה סענסיטיוו און זייער וואכזאם, רעאגירט ער שנעלער און אויך אפטער. דאס מיינט אז אפילו קליינינגקייטן, ווי אביסל שטויב און אנדערע אזעלכע זאכן וואס די לונגען האבן נישט ליב אבער פירט זיך בדרך כלל צו איגנארירן, צערייצן אים און ברענגען אים צו רעאגירן מיט א מאכטפולן הוסט.

דערפאר איז טאקע כדאי צו געדענקען אז ווען מען ליידט פון בראנקייטיס איז וויכטיג צו אטעמען וואס מער און וואס ריינערע לופט. דאס מיינט אויך אוועקשטיין פון רויך, כעמיקאלן, און אנדערע אומגעוואונטשענע זאכן וואס זענען סתם אזוי נישט גוט פאר׳ן אטעם.

פּוסטע און פּראדוקטיווע הוסטן

דאס אלעס איז וויכטיג צו וויסן, ווען ס׳קומט צו מעדיצינען וואס מענטשן נעמען צו בארואיגן דעם הוסט. ווייל איינער פון די פראבלעמען וואס קומט מיט בראנקייטיס, ווי דערמאנט, איז די פליסיגקייט וואס לייגט זיך אן אינעם אטעם-רער. די אנליגעניש פארנעמט פלאץ און די לופט דארף זיך לכבוד דעם מאטערן דורכצוקומען. דאס איז דאך די סיבה צום שווערן אטעם.

הוסטן איז איינער פון די עיקר אופנים וואס דער קערפער נוצט פטור צו ווערן פון יענעם ׳שליים׳, וואס ער ווארפט ביסלעכווייז ארויס מיט דער הילף פונעם הוסטן. דערפאר טוען מיר זיך נישט קיין טובה דורכ׳ן צווינגען דעם הוסט זיך איינצושטילן און בארואיגן. ווייניגער הוסטן קען מיינען פארלענגערן די גאולה פון אונזער אטעם, וואס בלייבט זיך לענגער

גוף און געזונט

בראָנקייטיס

מוטשען מיט'ן פארשמאלטן דורכגאנג.

ווען עמיצער מיט בראנקייטיס זעט אז מיט'ן הוסט קומט שליים, איז ראטזאם נישט צו נעמען קיין מיטלען עס אפצושטעלן. א טרוקענער הוסט, וואס העלפט טאקע נישט דעם קערפער ארויסווארפן דעם שליים, קען מען יא רואיג באהאנדלען.

געווענליכע און פארצויגענע בראָנקייטיס-פאלן

בראנקייטיס קען זיין א מילדער פראבלעם, וואס לויפט גאנץ גיך דורך. אין מער-עקסטרעמע פאלן קען די אנטצינדונג און אירע תוצאות בלייבן מיט'ן מענטש פאר א לענגערער צייט. דער מענטש אין אזא מצב ליידט פון 'כראנישן בראנקייטיס' (Chronic bronchitis).

די געווענליכע פארעם פון בראנקייטיס, וואס ווערט געווענליך באצייכנט אלס 'אקיוט בראנקייטיס' (Acute bronchitis), איז נישט קיין ערנסטער ענין און ווערט בעסער ביז א פארהעלטניסמעסיג-קורצער צייט. בדרך כלל וועט ער פארבייגיין ביז צוויי וואכן, הגם עס זענען פארהאן פאלן ווען די רפואה קען זיך פארשלעפן אויף אזוי ווייט ווי אנדערהאלבן חודש.

'כראנישער בראנקייטיס', וואס ציט זיך אויף א לענגערער צייט, איז געווענליך א סימן פון א טיפערער אומארדענונג אין די לונגען. מיט דער כראנישער ווערסיע פון דעם פראבלעם, בלייבט דער בראנקייטיס מיט'ן מענטש אויף חדשים און אמאל יארן. אפטמאל איז דער פארצויגענער בראנקייטיס אן אנדייטונג פון אן מער-ערנסטן געזונט-פראבלעם.

ווער איז שולדיג אין דער אנטצינדונג?

בראנקייטיס קומט געווענליך פון א באקטעריע אדער א ווירוס, וואס האט מצליח געווען אריינצודרינגען אינעם קערפער און זיך באזעצן אינעם אינפעקטירטן רער.

כמעט אלע — פון 85 ביז 95 פראצענט 'אקיוט בראנקייטיס' פאלן — קומען פון א ווירוס. ס'איז דער זעלבער ווירוס וואס איז גורם פארקילונגען אדער דעם 'פלו'. אין זעלטענע פאלן קומט דער בראנקייטיס אלס רעזולטאט פון באקטעריע.

דער חילוק צווישן א ווירוס און באקטעריע ליגט בעיקר אין דעם, וואס א באקטעריע איז בעצם א לעבעדיגע זאך פאר זיך, אין קאנטראסט צו א ווירוס, וואס איז אנגעוויזן אויף דעם לעבן פון אנדערע כדי צו קענען פונקציאנירן. אין דער צייט וואס א באקטעריע עסט און שעפט חיות פון אייגענער ענערגיע, באניצט זיך א ווירוס מיט די כוחות און קוואלן פון דער צעל צו וועלכער ער האט זיך צוגעקלעבט. ער ניצט די צעל זיך צו ערנערן, דורכצופירן זיינע שאדנס, און צו מאכן פרישע קאפיס פון זיך, דורך וועלכע ער ארבעט ווייטער צו פארשפרייטן די קרענק אויף וועלכער ער איז פאראנטווארטליך.

ביידע, באקטעריעס און ווירוסן, קענען גורם זיין מחלות, אבער באופן כללי איז א ווירוס מער שעדליך ווי באקטעריע.

ווירוס קעגן באקטעריע

איינע פון די אייגנשאפטן וואס איז ביי א ווירוס הארבער ווי באקטעריע, איז אז ער לאזט געווענליך זיך נישט באהאנדלען מיט מעדיצין.

א מחלה וואס קומט פון א באקטעריע, קען מען היילן מיט אנטיביאטיקס — וואס ווירקט אבער נישט קעגן ווירוסן. א האלז-אנטצינדונג — 'סטרעפ טהראוטה' (strep throat) — קומט פון א באקטעריע און ווערט טאקע באהאנדלט מיט דער הילף פון אנטיביאטיק. א פארקילעכץ און די 'פלו' זענען ביישפילן פון צוויי אנטצינדונגען וואס אנטוויקלען זיך פון אינעם פלאץ וואו דער ווירוס האט זיך באקוועם געמאכט.

אויב דער ווירוס האט זיך אפגעשטעלט אויפ'ן אויבערשטן חלק פונעם אטעם-סיסטעם, דעם אזויגערופענעם 'אפער רעספיטארי טרעקט' (upper respiratory tract), דעמאלט ברענגט ער א פארקילעכץ. ווען דער ווירוס איז אבער מצליח אריינצודרינגען טיפער און דערגיין צום טיפערן, אונטערשטן טייל פונעם אטעם-סיסטעם — דעם 'לאוער רעספיטארי טרעקט' (lower respiratory tract) — דעמאלט באקומען מיר בראנקייטיס.

אין אנדערע ווערטער: בראנקייטיס באשטייט פון פארקילטע לונגען, פונקט ווי א פארקילעכץ מיינט דאס זעלבע ווי בראנקייטיס אין דער נאז אדער האלז. דאס איז טאקע די סיבה פארוואס די סימפטאמען פון ביידע, בראנקייטיס און פארקילעכץ, זענען אזוי ענליך

> ‘בראָנקייטיס’ באציט זיך צו אן אנטצינדונג אין איינעם פון די עיקר לופט-רערן. אין פשוט'ע ווערטער מיינט עס, אז די רערן וואס טראגן און ברענגען די לופט צו און פון די לינגען זענען געשעדיגט

א ווירוס, און קענען טאקע נישט באהאנדלט ווערן מיט אנטיביאטיק.

וויבאלד רוב-רובם בראנקייטיס-פאלן קומען פון א ווירוס, וועט דער דאקטאר בדרך כלל נישט פארשרייבן קיין מעדיצין פאר'ן טיפישן אקיוט-בראנקייטיס פאל. די אנווייזונגען וואס דער דאקטאר וועט יא געבן און רעקאמענדירן, זענען בעיקר געמאכט צו רעדוצירן די סימפטאמען.

פארקילטע לונגען

ווערט דאך יעצט שווער א קשיא: אויב דער ווירוס וואס ברענגט בראנקייטיס, איז דער זעלבער ווי דער וואס פארקילט אונז, דעמאלט פארוואס ווערן מיר טאקע נישט פשוט פארקילט? וואס איז אזוי ספעציעל מיט בראנקייטיס, אז ער האט זוכה געווען צו באקומען אן אייגענעם נאמען?

דער תירוץ איז, אז ס'ווענדט זיך וואו דער ווירוס באזעצט זיך. דער חילוק צווישן א פארקילעכץ און בראנקייטיס איז געוואנדן

בראָנקייטיס פון אנדערע סיבות

אין אנדערע פאלן קען א מענטש אנטוויקלען בראנקייטיס מיט'ן גאנצן פעקל סימפטאמען וואס קומען דערמיט פון זייטיגע זאכן.

למשל, אריינאטעמען אומגעזונטע, אומגעוואונטשענע זאכן, ווי רויך אדער געוויסע כעמיקאלן, קענען אויך ברענגען אן אנטצינדונג אין די רערן. צומאל קען עס געשען דורך אריינאטעמען צופיל שטויב. דאס זעלבע מיט עמיצן וואס ליידט פון 'אסטמא' אדער אלערגיעס, וועמענס אטעם-סיסטעם איז לכתחילה מער סענסיטיוו, וועלכער קען אנטוויקלען די בראנקייטיס-אנטצינדונג אן קיין ווירוס און ענליכס.

בראנקייטיס וואס אנטוויקלט זיך פון אזעלכע זייטיגע זאכן, זעט אויס און ברענגט די זעלבע סימפטאמען און שוועריגקייטן ווי ווירוס-בראנקייטיס. דער עיקר חילוק איז נאר, אז אין דעם פאל איז דער בראנקייטיס נישט אנשטעקיג. ווירוסעס האבן א מנהג צו מאכן פון זיך פרישע קאפיס, וואס זיי שיקן ארויס זוכן נייע קרבנות. ווען די אנטצינדונג איז אבער געקומען אלס רעזולטאט פון אסטמא אדער רויך, איז קיין ווירוס נישטא אינעם בילד און דער בראנקייטיס קען טאקע אין דעם פאל נישט אנשטעקן קיין אנדערע.

כראנישער בראָנקייטיס

געווענליכע בראנקייטיס, ווי געזאגט, קומט אין כמעט אלע פאלן פון א ווירוס, און גייט נאך א שטיקל צייט פון זיך אליין אוועק. אפגעזען צי דער גורם איז געווען א ווירוס, באקטעריע, אדער אריינאטעמען רויך, קען דער קערפער בעז"ה זיך אן עצה געבן און היילן די אנטצינדונג

עס זענען אבער פארהאן בראנקייטיס-פאלן וואס בלייבן מיט'ן מענטש אויף א לענגערער צייט און היילן זיך נישט אזוי לייכט אויס. כראנישער בראנקייטיס קומט בדרך כלל דווקא נישט פון קיין ווירוס אדער באקטעריע, נאר פון אנדערע גורמים וואס ברענגען די זעלבע אנטצינדונג אין די אטעם-רערן.

ציגארעטלעך איז דער גרעסטער שולדיגער אין כראנישן בראנקייטיס, און רוב פאלן קומען אלס רעזולטאט פון רויכערן. ווען דער רויכערער איז אין צוגאב אויסגעשטעלט צו א נישט-געזונטער סביבה, אין וועלכער ער אטעמט פארפעסטעטע לופט אדער אומגעזונטע כעמיקאלן, זענען די שאנסן צו אנטוויקלען לאנג-פארצויגענע בראנקייטיס נאך העכער.

כראנישע בראנקייטיס קען אויך קומען פון בכלל אומגעזונטע לונגען — בעיקר אזעלכע וואס האבן געליטן נאכאנאנדע אנטצינדונגען. יעדע אנטצינדונג ברענגט א מלחמה, אין וועלכע די לונגען נוצן אלע כוחות צו באקעמפן דעם פראבלעם און זיך היילן. נאך צופיל אזעלכע אינצידענטן, בפרט מיט ווייניג צייט צווישן איינס און דעם אנדערן, בלייבן די לונגען אפגעשוואכט און זענען מער אויסגעשטעלט באטראפן צו ווערן פון פרישע אנטצינדונגען. אן די קרעפטיגע קאמפס-מעגליכקייטן פון אמאל, בלייבן די רערן געשעדיגט פאר א לענגערער צייט.

אין א קליינע צאל פאלן קען כראנישער בראנקייטיס זיך אנטוויקלען אפילו אן די אלע סיבות. געווענליך איז דער פשט אז עס האנדלט זיך פון א גענעטישן פאל, אין וועלכן דער מענטש האט עס באקומען בירושה פון די עלטערן. דאס מאכט זיך אבער זעלטן.

רפואה און הייל-מיטלען

בראנקייטיס גייט געווענליך אוועק פון זיך אליין. ער מוטשעט דעם מענטש דורכאויס עטליכע וואכן, מיט'ן שווערן הוסט וואס פייניגט און שטערט דעם אטעם. אבער אינעווייניג ארבעט דער קערפער, מיט די כוחות וואס דער אויבערשטער מיט זיינע חסדים האבן אים געשאנקען, זיך צו היילן.

אין די זעלטענע פאלן, ווען דער בראנקייטיס איז געקומען דורך א באקטעריע, וועט דער דאקטאר פארשרייבן אנטיביאטיק. דאס איז דער מעדיצין וואס פארמאגט די קראפט צו נייטראליזירן די באקטעריע מיט דעם פראבלעם וואס זי ברענגט.

רוב מאל איז נישטא קיין סיבה זיך צו ווענדן צום דאקטאר, וועלכער קען קיין סאך נישט טאן צו העלפן מיט דער עצם אנטצינדונג.

אנדערש איז עס אבער אויב דער שליים

זייט 32 «

גוף און געזונט

« זייט 31

וואס קומט ארויף מיט'ן הוסט פארמאגט אין זיך בלוט, דעמאלט זאל מען זיך יא גיין אונטערזוכן. אזוי אויך, אויב דער הוסט קומט באגלייט מיט אן אומגעווענליכן געשריי, וואס הערט זיך ענליך צו, להבדיל, בילן פון הינט, ווען ס'איז כדאי זיך צו ווענדן צום דאקטאר.

דאס זעלבע ווען דער בראנקייטיס פארהאלט ממש דעם אטעם, ווֹען דער דאקטאר וועט אריינקוקן אינעם מענטש און זיכער מאכן אז מ'רעדט נישט פון עפעס מער ערנסט, ווי למשל נומאוניע (pneumonia).

אינדערצווישן בלײַבן די סימפטאמען, וואס קענען טאקע אפשר נישט עלימינירט ווערן אבער רעדוצירן איז יא שייך.

פארוואסערטע פליסיגקייטן

איינע פון די זאכן וואס שטערן מיט בראנקייטיס, איז די געדעכטע פליסיגקייט — דער 'מיוקוס' (mucus) — וואס לייגט זיך אן און פארשווערט דאס אטעמען. איין עצה דערצו איז צו טרינקען אסאך וואסער, געווענליך פון אכט ביז צוועלף גלעזער א טאג. דאס וואסער מישט זיך אריין אין דער בראנקייטיס-פליסיגקייט, וואס ווערט אזוי ארוֹם מער דין און וואסעריג. אלס רעזולטאט איז עס גרינגער פאר'ן מענטש אויסצוהיסן און שנעלער פטור ווערן דערפון.

וואסער איז גאר געוואונטשן, אבער שיטערע פרוכט-זאפט, זופּ און טיי זענען אויך אויסגעצייכנט. קאווע און אלקאהאל, פון דער אנדערער זייט, זענען דווקא נישט גוט און ס'איז זייער נישט ראטזאם זיי צו טרינקען אזוי לאנג ווי דער בראנקייטיס איז נישט אינגאנצן פארהיילט.

הייסע פארע און פארע-מאשינען — 'יומידיפייערס' (humidifiers) — קענען אויך זייןווירקזאם קעגן דער אנגעלייגטקייט, און דאס זעלבע מיט א הייסן שויער. גארגלען זאלץ-וואסער קען אויך בייהילפיג זיין צו בארואיגן די האלז-ווייטאג וואס קומט צומאל מיט בראנקייטיס, ווי אויך אויפצולאזן דעם שליים וואָס קען דאן לייכטער ארויסקומען

ס'איז כדאי צו רוען וואס מער. אויסער דער שוואכקייט וואס קומט אפטמאל מיט בראנקייטיס, דארף דער קערפער גענוג כח צו באַקעמפן די אנטצינדונג און זיך ערהוילן. ס'איז דערפאר ראטזאם זיך וואס וויניגער אנצושטרענגען.

אזוי אויך איז ראטזאם צו שלאפן אויף עטליכע קישנס וואס זאלן האלטן דעם קאפּ אביסל אין דער הייך.

די ווייטאגן בכלל וואס בראנקייטיס ברענגט קענען באהאנדלט ווערן מיט די געווענליכע, גאנגבארע אנטי-יסורים מיטלען, ווי 'פעינקילערס' (painkillers).

נאטירליכע באהאנדלונגס מיטלען

די מעדיצינישע וועלט, ווי דערמאנט, ווייסט נישט פון קיין רפואה פאר בראנקייטיס, און דערפאר שאדט נישט צו פרובירן נאטירליכע מיטלען וואס קענען העלפן פארשנעלערן די רפואה און רעדוצירן די סימפטאמען ביז אהין

צום אלעם ערשטן, איז כדאי צו טאן וואס מ'קען פאר'ן אימיון סיסטעם. דער קערפערליכער שוץ-סיסטעם ארבעט יעצט איבערשטונדן צו נייטראליזירן דעם ווירוס, ווי אויך צו פאררעכטן די שאדנס וואס יענער האט שוין מצליח געווען צו ברענגען. דאס בעסטע וואס מיר קענען בשעת מעשה טאן, איז אים צושטעלן די נויטיגע נערונג און אים געבן כח אנצוגיין מיט דער מערכה. פרוכט און גרינצייג זענען זיינע באליבסטע מאכלים, און ס'איז כדאי אים צו געבן א באלעבאטישע טעגליכע פארציע.

> בראָנקייטיס באשטייט פון פארקילטע לינגען, פונקט ווי א פארקילעכץ מיינט דאס זעלבע ווי בראָנקייטיס אין נאז אדער האלז. דאס איז טאקע די סיבה פארוואס די סימפטאמען פון בראָנקייטיס און פארקילעכץ זענען אזוי ענליך

אינגבער (ginger) פארמאגט אין זיך עטליכע אייגנשאפטן וואס קענען דא צונוץ-קומען, אריינגערעכנט באקעמפן אנטצינדונגען און בכלל פארלייכטערן א הוסט און אנלייגעניש — צוויי עיקר שווערigkייטן וואס קומען מיט בראנקייטיס. טרינקט אינגבער-טיי, אדער פשוֹט מישט אויס צעמאלענעם אינגבער מיט האניג און לימאן.

'טומעריק' (turmeric) איז א געווירץ וואס קעמפט קעגן אנטצינדונגען און שטארקט דעם אימיון סיסטעם. דאס זעלבע מיט קנאבל, וואס פארמאגט דערצו אויך א געוויסע קראפט צו קעמפן קעגן ווירוסן. האניג קען העלפן לינדערן די האלז-ווייטאג און בארואיגן דעם הוסט.

✱

בראנקייטיס איז נישט געשמאק, אבער אין כמעט אלע פאלן אויך נישט שעדליך. די שוועריגקייטן מיט בראנקייטיס — דאס הוסטן, דער שליים, און שוואכקייט — זענען דווקא סימנים אז דער קערפער טוט זיין ארבעט.

אבער מיט דעם אלעם ווילן מיר זיך ווינטשן, אז אידן זאלן זיין געזונט און שטארק און נישט דארפן דורכגיין קיין שום מאטערנישן און יסורים. דער אויבערשטער מיט זיינע חסדים זאל העלפן יעדן איד, צו זיין און בלייבן געזונט.

מיר פון אונזער זייט, וועלן געדענקען צו בלייבן דאנקבאר פאר'ן רבונו של עולם און זיינע חסדים, אפילו מיר זענען געזונט. ✱

'בראָנקייטיס' אין א ווארט

'בראָנקייטיס' באציט זיך צו אן אנטצינדונג אין איינעם פון די עיקר לופט-רערן – 'טרעיקיע' אדער 'בראָנקיי'.

דער גאנגבארסטער סימפטאם פון בראָנקייטיס, איז א שווערער הוסט, וואס ברענגט געווענליך ארויף שליים און אנדערע פליסיגקייטן.

בראָנקייטיס ווערט אפטמאל אויך באגלייט מיט א פייפנדן אטעם – 'וועהיזינג' (WHEEZING).

אנדערע סימפטאמען וואס קענען קומען מיט בראָנקייטיס נעמען אריין היץ, האלז-ווייטאג, א פארשטאפטע, רינענדע נאז, שוואכקייט, ווי אויך מוסקול- און קאפּ-ווייטאגן.

הוסטן איז איינער פון די עיקר אופנים וואס דער קערפּער נוצט פטור צו ווערן פונעם 'שליים'. דערפאר איז נישט אייביג ראטזאם צו נעמען מיטלען עס אפּצושטעלן.

בראָנקייטיס קען זיין א מילדער פּראבלעם, וואס לויפט גאנץ גיך דורך. אין מער-עקסטרעמע פאלן קען די אנטצינדונג און אירע תוצאות בלייבן מיט'ן מענטש פאר א לענגערע צייט. דער מענטש אין אזא מצב ליידט פון 'כראנישן בראָנקייטיס' (CHRONIC BRONCHITIS).

די געווענליכע פאָרעם פון בראָנקייטיס, 'אַקיוט בראָנקייטיס' (ACUTE BRONCHITIS), איז נישט קיין ערנסטער ענין.

'כראָנישער בראָנקייטיס' קען זיין א סימן פון א טיפערער אומארדענונג אין די לינגען.

כמעט אלע 'אקיוט בראָנקייטיס' פאלן קומען פון א ווירוס. אין זעלטענע פאלן קומט דער בראָנקייטיס אלס רעזולטאט פון באקטעריע.

אנטיביאטיק ווירקט נישט קיין ווירוסן און דערפאר וועט דער דאקטאר בדרך כלל נישט פארשרייבן קיין מעדיצין.

בראָנקייטיס קען אמאל קומען צוליב אנדערע סיבות, ווי למשל רויך אדער כעמיקאלן. ציגארעטלעך איז דער גרעסטער שולדיגער אין כראנישן בראָנקייטיס.

בראָנקייטיס גייט געווענליך אוועק פון זיך אליין און רוב מאל איז נישטא קיין סיבה זיך צו ווענדן צום דאקטאר.

ס'איז כדאי צו טרינקען אסאך וואסער, וואס העלפט שנעלער פטור ווערן פון דער בראָנקייטיס-פליסיגקייט.

אנדערע זאכן וואס קענען העלפן קעגן דער אנלייגעניש: 'יומידיפייערס' (HUMIDIFIERS), הייסע שויערס, און גארגלען זאלץ-וואסער.

אינגבער (GINGER) קען העלפן באקעמפן אנטצינדונגען און בכלל פארלייכטערן א הוסט און אנלייגעניש. טרינקט אינגבער-טיי, אדער פשוט מישט אויס צעמאלענעם אינגבער מיט האניג און לימאן.

'טומעריק' (TURMERIC) **איז א געווירץ וואס קעמפט קעגן אנטצינדונגען** און שטארקט דעם אימיון סיסטעם. דאס זעלבע מיט קנאבל, וואס פארמאגט דערצו אויך א געוויסע קראפט צו קעמפן קעגן ווירוסן. האניג קען העלפן לינדערן די האלז-ווייטאג און בארואיגן דעם הוסט. ✱

איש את רעהו יעזורו ולאחיו יאמר חזק

העכסט געלונגענעם באזוך פון תלמידי ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק און ראקלענד אין א גלוטען-פרייע פאבריק

דער המספיק אימפעריע האט שוין געזען דורכאויס די יארן גאר אסאך הויכע באגריפן אין חסד און אין אינזין האבן א צווייטן, אבער דאס וואס עס שפילט זיך אצינד אפ אין איינס פון די דעי העבס פון המספיק און ראקלענד איז ווארשיינליך א חידוש.

די רעדע איז פון דעם דעי העב וועלכע ווערט אנגעפירט דורך דער ערגענישער מענעדשער ר' פנחס קנאפלער, און באשטייט פון צענדליגע מיטגלידער וועלכע קומען אריין יעדן טאג און פארברענגען געשמאק מיט פארשידענע אקטיוויטעטן, גענוי ווי אלע דעי העבס אין די המספיק אימפעריע.

גענוי ווי אין אלע המספיק פראגראמען, שפירן זיך די מיטגלידער ממש ווי איין גרויסע משפחה, און מ'פראבירט נאכצוקומען די געזונטהייט מאסנאמען פון יעדן איינעם פון די באטייליגטע, און אוודאי איז עס אזוי ווען איינער פארמאגט מער אייגנארטיגע און ספעציעלע געברויכן ווי א צווייטן, וועלן זיך אלע צושטעלן און פראבירן יענעם צו פארגרינגערן אויפ'ן בעסטן אופן וואס איז שייך, און יעדער איינער פריידט זיך צו טוהן זיין טייל צו העלפן.

און דאס איז וואס עס האט פאסירט אין דעם דעי העב. איינער פון די אינדיווידועלן האט געדארפט אנהויבן א גלוטען-פרייע דיעטע וואס האט זיך אויסגעפעלט פאר זיין געזונט, אז ער זאל חלילה נישט אריינעמען אין מויל קיין עסנווארג וואס פארמאגט אין זיך גלוטען, האט מען אריינגעברענגט אלע תלמידים צי זיין באהאווענט אין די גאנצען טעמע פון א גלוטען-פרייע דיעטע כדי צי האבן א מיטגעפיהל מיט דעם תלמיד.

"גלוטען" איז א פראטעאין וועלכע געפונט זיך אין מעל, און קען ברענגען פארשידענע

די תלמידים קוקן זיך צו מיט גרויס אינטערעסע איבער דעם ריזיגן אויסוואל פון פארשידענע גלוטען פרייע מאכלים

קראנקהייטן פאר געוויסע מענטשן אין פארשידענע געזונטהייט מצבים. ווען מענטשן מיט די קראנקהייטן, ווי למשל סיליעק, עסן גלוטען קען דאס ברענגען אלערגישע רעקאציעס וועלכע קענען צומאל זיין געפארפול, און כדי צו פארמיידן אז זיי זאלן נישט קומען אין בארירונג מיט גלוטען מוזן זיי פאר זייער גאנץ לעבן פארמיידן פון עסן גלוטען. לויט די פעדעראלע נאציאנאלע געזונטהייט אינסטיטוציע טוען איבער צוויי מיליאן אמעריקאנערליידן פון דעם "סיליעק" קראנקהייט וואס זיי טארן נישט עסן קיין גלוטען.

אונזער אינדיווידועל איז דיאגנאזירט געווארן מיט דעם געזונט-צושטאנד און איז פארבאטן צו עסן סיי וואס עס האט אין זיך גלוטען, און אלע "דעי העבערס" זענען מיטאמאל פארוואנדלט געווארן אין וואכזאמע "גלוטען פאליציי" און האבן אנגעהויבן האלטן אן אויג אויף דעם תלמיד אז עס זאל נישט זיין אין זיין אנוועזנהייט פראדוקטן וועלכע האבן אין זיך גלוטען, זיי זענען אריבער אלע שאפעס און ארויסגענומען אלע מאכלים, און נאר איבערגעלאזט די זעקלעך אויף וועלכע עס שטייען מיט גרויסע בוכשטאבן "גלוטען פריי".

אזוי אויך אין דעם קיך וואו עס ווערן צוגעגרייט די נארהאפטיגע מיטאגס פאר די טייערע קינדער האט מען געמאכט די נויטיגע אראנדשירונגען אז ווען מען גרייט צי פאר דעם תלמיד זיינע עסן זאל אלעס זיין הונדערט פערצענט גלוטען פריי, ווי למשל, א באזונדערע 'טאוסטער' וואו אנציווארעמען די ספעציעלע גלוטען-פרייע ברויטן, אזוי אויך די סנעקס, קעיקס, נאש פאר אלע זאכן האט מען אנגעהויבן צו לויפן צוויי באזונדערע ליניעס, דער סטאנדארט סארט און א באזונדערע "גלוטען פריי" אויסוואל פון גלוטען פרייע פראדוקטן.

"אנשטאט צו מאכן א פרעשור פון דעם האבן מיר דאס פארוואנדלט אין א געשמאקע אקטיוויטעט פאר די טייערע מיטגלידער, און זיי האבן וואונדערליך מיטגעארבעט דערמיט און זיך אפילו געפריידט צו זיין א טייל דערפון", ערקלערט אונז דער מענעדשער ר' פנחס קנאפלער איבער דער צוגאנג פון די מיטגלידער צו זייער חבר'ס דיעטע געברויכן, "מיר האבן עס געמאכט פאר א טייל פון דעם לעבנסשטייגער, יעדן טאג קוקען אלע קינדער אלע עסנווארג פראדוקטן זיכער צו מאכן אז ס'איז גלוטען פריי, און דאס אלעס ברענגט אריין אין די קינדער א פארזיכטיגקייט און וואכזאמקיים צו א צווייטנס געזונט, עס האט גאר א שטארקע פאזיטיווע אפעקט אויף זיי".

אלס טייל פון אויסלערנען די מיטגלידער איבער די צווישנשייד פון געהעריגע מעל פראדוקטן און גלוטען-פרייע געבעקסן האט מען גענומען אלע קינדער אויף א ספעציעלע באזוך ביי דעם "כך גלוטען פרייע בעקעריי" הויפקוואטירן וועלכע געפינט זיך אין מאונטעילוויל ניו יארק וואו עס ווערט פראדוצירט פילצאליגע גלוטען פרייע פראדוקטן וועלכע ווערן פארשפרייט אין אלע געשעפטן ספעציעל פאר מענטשן וואס זענען באגרעניצט פון עסן גלוטען.

פאר איבער א שעה האבן זיי ארומשפאצירן דעם פאבריק און מיטגעהאלטן די העכסט אינטערעסאנטע פראדוקציע וויאזוי אלעס ווערט געמאכט, די ריזיגע אויוועגס וואו די געשמאקע געבעקסן ווערן געבאקן, די צענדליגע ארבייטער וועלכע גרייטן צו די געבעקסן, די פארפאקונגס צענטער א.א.וו. די קינדער זענען גאר ווארעם אויפגענומען געווארן דורך ר' משה מינץ, דער בעל הבית פון דעם פאבריק און ער האט זיי געצייגט אלע ערליי עסנווארג און וויאזוי מ'גיבט גאר שטארק אכטונג אז קיין שום מעל זאל אריינגעמישט ווערן אין די פראדוקציע.

פאר די מיטגלידער איז עס געווען זייער אינטערעסאנט מיטצוהאלטן וויפיל ערליי עסנווארג פראדוקטן עס ווערט אלס צוגעשטעלט פאר מענטשן וואס קענען נישט עסן קיין מעל. ר' משה האט זיי דערציילט אז די פראדוקטן קומען אן צו פילצאליגע געשעפטן איבער גאנץ ניו יארק, היינטיגע צייטן קען מען שוין באקומען כמעט אלע ערליי מאכלים אין א "גלוטען-פרייע" ווערסיע פון ברויט, קעיק, מאפינס, און אפילו דאונאטס - אלעס קען מען שוין היינט האבן גלוטען פריי.

די מיטגלידער האבן זיך צוריקגעקערט נאכ'ן באזוך שטארק באאיינדרוקט און אינפארמירט איבער דעם וועלט פון געזונטהייט און אכטונג געבן אויף א חבר'ס געזונט. ★

געזונטהייט נייעס

פרישע שטודיע צייגט אז **אומגעווענליכע הארץ קלאַפעניש** קען זיין **מער שעדליך פאר פרויען** ווי פאר מענער

אַטלאַנטאַ. — אַ פרישע שטודיע האָט אויסגעפונען אַז פרויען מיט אַ אומגעווענליכע הארץ קלאַפעניש קען גורם זיין שוועריגקייטן פאר פרויען מער ווי פאַר מענער.

אטריאל פיברילעישאן (Atrial fibrillation), אָדער "עי-פיב" אין קורצן, איז פאַרבונדן מיט אַ העכערע ריזיקע פאר מענטעל דעקליין און דיימענשיע, מעגליך צוליב דעם וואָס עס טוהט מער פון פאַרדאָפּעלן די ריזיקע צו באַקומען קליינע סטראָוקס. די דאָזיגע סאָרט סטראָוקס, וואָס ווערן אָפט מאָל נישט באַמערקט, קען פירן צו פאַרמינערטע מוח פונקציאָנירונג.

פּאָרשער קעטרין וואוד, אַ פּראָפעסאָר אינעם סקול אָוו נוירסינג אינעם אמארי יוניווערסיטי אין אַטלאַנטאַ האָט געזאָגט אַז "פרויען ווערן געוונליך דיאַגנאָזירט שפּעטער מיט אַן עי-פיב ווי מענער, און דעריבער האָבן זיי שוין נאָך אַ ריזיקע צו ליידן פון קאגנעטיוו-דעקליין, אַזוי ווי הויכע בלוט דרוק, הארץ אָדערן קראַנקייטן און האַרץ פעלער."

זי האָט געזאָגט אַז פרויען פאַרמאָגן אויך אַ העכערע ריזיקע פון אַ סטראָוק און אפילו טויט ר"ל איינמאָל אַ עי-פיב ווערט דיאַגנאָזירט. ווען אַ סטראָוק פאַסירט, וועלן פרויען פאַרמאָגן אַ דאָפּלטע ריזיקע פון אַ פאַטאַלע סטראָוק אין פאַרגלייך צו מענער.

ווואודס האָט געזאָגט אַז מענטשן מיט אן עי-פיב פאַרמאָגן אַ פינף מאָל שטערקערע ריזיקע פון האָבן אַ סטראָוק אין פאַרגלייך צו מענטשן וועלכע ליידן נישט דערפון, און דעריבער איז גאָר וויכטיג אַז די פּאַציענטן זאָלן נעמען בלאד-טינערס צו פאַרמיידן אַ סטראָוק.

אָבער ווי עס שטעלט זיך ארויס על פי רוב נעמען נישט קיין פרויען מיט אן עי-פיב, בלאד-טינערס, וואָס לייגט צו אַ גרויסע ריזיקע פון אומבאמערקבארע מיני-סטראָוקס וואָס קען פירן צו פיל גרעסערע פּראָבלעמען.

דורכצופירן דעם שטודיע, האָט וואוד'ס גרופּע צוזאַמגענומען דאַטאַ פון מער פון 43,000 מענער און פרויען אינעם "נאַציאָנאַלן אָלצהיימערס קאארדינעיטינג צענטער" דאַטאַבעיס. פון די אַלע האָבן באַלד 4,600 געהאַט אַ עי-פיב.

די פאָרשער האָבן געפונען אַז פרויען מיט אן עי-פיב האָבן געהאַט אַ דריי מאָל גרעסערע שאַנס צו האָבן מילדע מענטאַל שוואַכקייט און דיימענשיע ווי פרויען אָן קיין עי-פיב. ★

וואס טוט זיך אין שפיטאל

עלטערן רעדן זיך אפ אז **זייערע קינדער** מיט דיסעבילעטיס **ווערן דיסקרימינירט אין די שפיטעלער**

יוטא. — לויט ווי אַ טייל עלטערן האָבן זיך אָפּגערעדט, ווערן קינדער מיט דיסעבילעטיס שטאַרק דיסקרימינירט ווען זיי באַזוכן אין שפּיטאָל אָדער אַנדערע העלט קעיר צענטערן.

די אויפדעקונג איז געקומען נאָך דרייסיג לענגערע אינטערוויוס וואָס מען האָט אָפּגעהאַלטן מיט עלטערן, און ביי אַלע האָט זיך אויסגעשטעלט ענליכע פעלער.

איין מוטער וועמען מען האָט אינטערוויואירט האָט געזאָגט אַז "זיי האָבן איר מיס-טריטעד כאילו זי איז געווען אַ ראָבאָט. יעדעס איינציגסטע מאָל וואָס די נירס האָט אַריינשפּאַצירט אינעם צימער, האָבן זיי איר באַהאַנדלט כאילו זי וואָלט נישט דאָרט געווען".

פּאָרשער פונעם יוניווערסיטי אָוו יוטא העלט, וועלכע האָבן אָנגעפירט מיטן שטודיע, האָבן געזאָגט אַז די "עטיטוד" וואָס די עלטערן האָבן פאַרציילט לגבי די העלט קעיר אַרבעטער, קען גורם זיין אַז די קינדער וועלן נישט געהעריג באַהאַנדלט ווערן און ברענגען אומגעוואונטשענע געזונטהייט רעזולטאַטן.

די עלטערן און אַנדערע פאַמיליע מיטגלידער וועלכע זענען אינטערוויואירט געוואָרן זענען געקומען פון פופצן אַנדערע סטעיטס און זענען פאַראַנטוואָרטליך איבער'ן וואוילזיין פון קינדער מיט קאָמפּליצירטע מעדיצינישע קאָנדישאָנס. רוב פון די קינדער האָבן געמוזט צוקומען צו העלט קעיר באדינונגען מער פון צוואָנציג מאָל אַ יאָר.

דאָקטאָר סטעפעני אמעס, די אָנפירערין פונעם שטודיע און דאָקטאָר אינעם יוניווערסיטי אָוו יוטא העלט האָט געזאָגט אַז די שטודיע האָט נישט געמאָסטן ווי אָפט שפּיטאָל אָדער העלט קעיר איינגעשטעלטע ווייזן אַרויס פיינטליכע געפילן קעגן קינדער מיט דיסעבילעטיס, אָבער עס דעקט אויף אַן ערנסטן פּראָבלעם.

"אונזער ציל איז צו באַשטעטיגן די פאַמיליע'ס ערפאַרונגען און ברענגען אויפמערקזאַמקייט צו דעם אישו", האָט דאָקטאָר אמעס געזאָגט.

מענטשן וואָס געבן זיך אָפּ מיט די קינדער האָבן געזאָגט אַז די אורזאַך וואָס טרייבט דיסקרימינאַציע קעגן די קינדער איז אַ מאַנגל אין וויסנשאַפט איבער וויאַזוי זיך אָפּצוגעבן מיט די סאָרט קינדער וואָס פאַרמאָגן קאָמפּליצירטע מעדיצינישע אישוס, אַ מאַנגל פון אינטערעס וויבאַלד זיי שפּירן אַז עס איז אַ שאָד די צייט זיך אָפּצוגעבן מיט די סאָרט קינדער און נעגאַטיווע מיינונגען איבער די קינדער'ס דיסעבילעטי און קוואַליטעט פון לעבן. ★

מער און מער **שפיטעלער** איבער'ן לאנד **הייבן אן פארלאנגען ווידעראמאל צו גיין מיט מאסקעס** און באגרעניצן באזוך שטונדן

ניו יאָרק. — עס האָבן זיך פאַרמערט די צאָל שפּיטעלער אין ניו יאָרק און איבער'ן לאַנד וואָס פאַרלאַנגען אַז מען מוז ווידעראַמאָל גיין מיט מאַסקעס און באַגרעניצן באַזוכער מיטן ציל איינצוצוימען די פאַרשפּרייטונג פון קאוויד און אַנדערע רעספּירעטארי קראַנקהייטן אַזוי ווי די פלו.

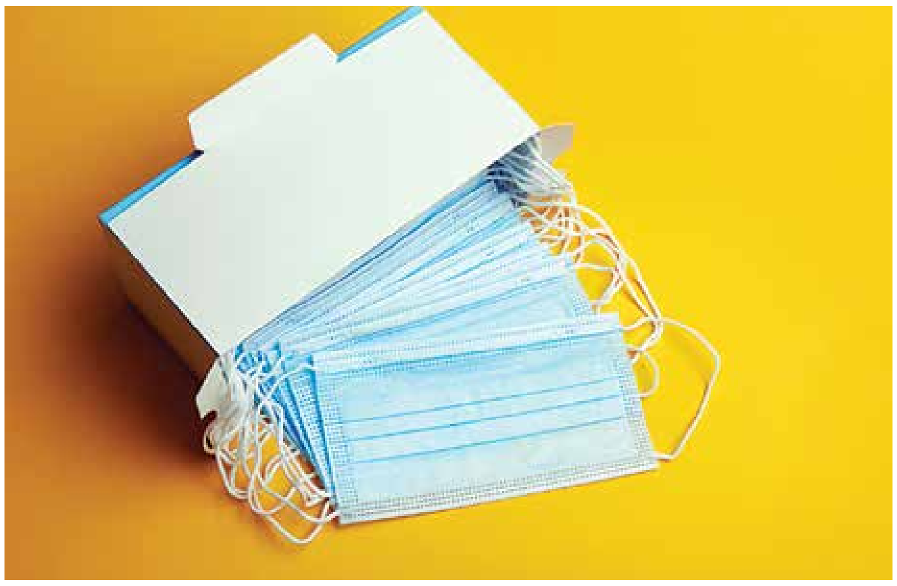
טראָצדעם וואָס פילע עקספּערטן זאָגן אַז די היי-יעריגע פלו איז נישט ערוואַרטעט צו זיין אַזוי טויטליך ווי אין די פאַרגאַנגענע ווינטערס, קען עס דאָך נאָכאַלץ מיינען הונדערטער טויזנטער האספיטאליזאציעס און קען נאָך אַלץ גורם זיין טויזנטער טויטפעלער איבער'ן לאַנד.

ניו יאָרק סיטי האָט נאָרוואָס אַרויסגעגעבן אַ מאַסק מאַנדאַט פאר די סיטי'ס 11 פּובליק שפּיטעלער. ענליכע באַוואָרענונגען זענען אַרויסגעגעבן געוואָרן אין לאָס אַנדזשעלעס און אין מאַסאַטשוסעטס. אַ טייל שפּיטעלער האָבן שוין איינגעפירט מאַסקעס פאר אַלע אַרבעטער מיט עטליכע מאָנאַטן צוריק, ערוואַרטנדיג אַז צוליב די חגאות וועלן זיין אַ פאַרגרעסערטע ריזיקע פון רעספּירעטארי קראַנקייטן.

אין די לעצטע וואָכן איז געווען אַן אויפשטייגונג פון פלו און קאוויד-19 אינפעקציעס, מיט הויכע שטאַפּלען פון כמו-פלו קראַנקהייטן וואָס זענען באַריכטעט געוואָרן אין 31 סטעיטס סוף דעצעמבער.

דאָקטאָר מענדי כהן, דירעקטאָר פון די "צענטערס פאר דיזיז קאָנטראָל און פּריווענטשן" האָט געזאָגט אַז "וואָס מיר זעען יעצט, אין די ערשטע וואָכן פון יאַנואַר, איז עכט אַ פאַרשנעלערונג — פון פלו פעלער באַזונדער".

אָבער עס איז אויך דאָ גוטע נייעס. פלו און קאוויד-19 פעלער קען אַסאַך מאָל שטייגן ביים סוף פון אַ חודש אָבער וועט דערנאָך פאַלן. און טראָצדעם וואָס די פלו


שפיטעלער אין ניו יארק הייבן צוריק אן איינפירן א מאסק מאנדאט, צו פארהיטן פון קאוויד

נוירסעס אויטאריזירן סטרייק אינעם נייעק, מאונט ווערנאן און ניו ראשעל **שפיטעלער**

נייעק. — די ניו יאָרק סטעיט נוירס אסאסיעישאן נוירסעס האָבן געשטימט מיט אַן איבערוויגנדע מערהייט צו אויטאָריזירן אַ סטרייק ביים מאנטיפיור נייעק, ניו ראשעל און די מאַונט ווערנאל שפּיטעלער וואָס געפונען זיך אינעם לויער האָדסאָן וועלי.

באַלד הונדערט נוירסעס האָבן אָפּגעהאַלטן אַ ראַלי אינדרויסן פונעם נייעק שפּיטאָל צו פּראָקלאַמירן די רעזולטאַטן און פאָרצוזעצן צו רעדן איבער דעם סטעפינג קריזיס מיט וואָס אַלע דריי שפּיטעלער פּלאָגן זיך, וואָס לייגט די לעבנס פון די פאציענטן אין געפאַר.

אנא מאַריאַ פערקינס, אַ קראַנקן-שוועסטער וועלכע דינט שוין אין אַמט פאר 42 יאָר האָט געזאָגט אַז די "נוירסעס זענען איבערגעאַרבעט. זיי גייען אַהיים ביים סוף פונעם טאָג וויסנדיג אַז זיי האָבן נישט געקענט צושטעלן פאר די פאציענטן די קעיר וואָס זיי האָבן געוואָלט און קענען נישט שלאָפן ביינאַכט דערוועגן. דאָס מוז זיך זאָפאָרט טוישן".

אינדערצייט וואָס ניו יאָרק סטעיט פאַרמאָגט טאַקע סטעפינג אָנווייזונגען, ווערן זיי אָבער אָפט פאַרלעצט. פערקינס האָט געזאָגט ביים ראַלי אַז "מיר מוזן פאָרסירן די סטעפינג געזעצן צו באַשיצן אונזערע פאציענטן און נוירסעס".

די קאָנטראַקט מיט די נוירסעס לויפט אָפּ סוף פון דעם יאָר. צום ערשטן מאָל וועלן באַלד 800 נוירסעס איבער די דריי אַנשטאַלטן פאַרהאַנדלען מיט אַן איינצעלנע קאָנטראַקטאָר.

די נוירסעס פון אַלע שפּיטעלער פאַרלאַנגען אַ קאָנטראַקט וואָס פאָרצוגט זיכערע סטעפינג נומערן מיט אחריות, אין צוגאָב צו קאָנקורירנדע געהאַלטן און פאַרבעסערונגען צו געזונטהייט און עדיוקאציע בענעפיטן.

אַ וואָרטזאָגער פון די נוירסעס האָט געזאָגט אַז "עס האַלט נישט אויס אַז מאנטיפיור זאל באַהאַנדלען די נוירסעס אין בראָנקס אַזוי אַנדערש ווי די נוירסעס וואָס זענען בלויז די אַנדערע זייט פונעם שטאט גרעניץ. אַלע נוירסעס קומט זיך זיי יושר'דיגע געהאַלטן און זיכערע סטעפינג נומערן. און די פאציענטן אין די בראָנקס, אין מאַונט ווערנאן, אין ניו ראשעל, אין נייעק אַלע קומט זיך זיי קוואַליטעט קעיר מיט גענוג נוירסעס ביי זייער בעט". ★

דאָס יאָר איז געווען גאָר הויך, האָט די היי-יעריגע סטרעין נישט פאַראורזאַכט אַזויפיל האָספיטאליזאציעס אָדער טויטפעלער ווי אַ טייל אַנדערע ווערסיעס. נאָך מער, די וואַקסין פארן היי-יעריגע פלו שטימט זייער גוט מיטן היי-יעריגן סטרעין.

פלו וואַקסינאציעס זענען אַראָפּ דאָס יאָר, לויט ווי געזונטהייט באַאַמטע זאָגן. אַרום 44 פּראָצענט אַמעריקאַנער ערוואַקסענע האָבן געומען דעם פלו-שאט, ווייניגער ווי מיט אַ יאָר צוריק. ★

המספיק נייעס

המספיק אוו אראנדש קאונטי עפנט "יום שבתון" רעספיט הויז לעבן קרית יואל

» זייט 36

אויף שבתים, וואס פאנגט זיך אן פון דאנערשטאג און ציעט זיך אריין ביז מאנטיג אינדערפרי, און דאס וועט זיין א דאפלטער אויפטו, קודם כל וועט דאס שענקען מנוחה און דערלייכטערונג פאר די טייערע עלטערן, וואס זענען זיך מוסר נפש צו ערציען אט די טייערע לעכטיגע קינדערלעך אין שטוב וואס צומאל פאדערט עס גאר אסאך פיזישע און עמאציאנאלע כוחות, און מיט'ן ערלויבן די קינדער אוועקצופארן אויף שבת האבן די עלטערן א געלעגנהייט צו שעפן פרישע כוחות און זיך אפגעבן מיט די אנדערע קינדער און שטוב מיט מער רואיגקייט, און נאך וויכטיגער איז עס פאר די קינדער זעלבסט זיי צו געבן דעם געלעגנהייט צו פארברענגען מיט פריינט און אנקניפן באציאונגען.

דער הויז איז שוין אריין אין דינסט אנהויב ווינטער און מ'האט שוין געפראוועט דארט עטליכע הערליכע שיינע שבתים, איין שבת פאר בחורים און אן אנדערן שבת פאר מיידלעך.

די בחורים שבת איז געווען אנגעפירט דורך דעם לאנגיעריגן המספיק אוו אראנדש קאונטי מענער דעי העב די. עס. פי. ר' משה הערש בערקאוויטש הי"ו, וועלכער איז דארט געווען מיט זיין משפחה. ר' משה הערש האט געדינט אלס דער "שבת טאטע" און געפירט די שבת'דיגע סעודות, געמאכט קידוש, און די פיר באטייליגטע זענען געזעסן ארום דעם טיש ווי א ווארעמע פאמיליע, ר' משה הערש מיט זיין כאריזמע און ספעציעלער פארשטאנד צו די לעכטיגע קינדער האט אנגעפירט מיט'ן שבת אויפ'ן העכסטן פארנעם, געבנדיג כוואליעס פון אויפמערקזאמקייט און ווארעמקייט פאר יעדן איינעם באזונדער. די שבת'דיגע סעודות זענען געפראוועט געווארן אויף א געוואלדיגן אופן מיט שירות ותשבחות, פארציילנדיג סיפורי צדיקים און געמאכט די קינדער שפירן גאר ספעציעל און וויכטיג.

דער היים ווערט געמענעדזשט דורך ר' אברהם שעהר פון המספיק אוו אראנדש קאונטי. ר' אברהם איז ארגינעל איינגעשטעלט אין דעם אפיס פון קוואלעטי אימפראוומענט, און דער היים איז אונטער זיין אויפזיכט.

ווי ר' אברהם דערציילט האט ער זעלבסט מיטגעהאלטן דעם אויסטערלישן געברויך פאר אזא סארט הויז, ווי ער זאגט האט ער פון אלעמאל מיטגעהאלטן וויאזוי הויך-פונקציאנירנדע קינדער וואס זענען אינדערהיים שבת האבן אמת'דיג נישט וואס צו טוהן, און אזא סארט פראגראם אז זיי קענען אוועקגיין אויף שבת און פארברענגען מיט חברים זייער'ס גלייכן איז אן אויסטערלישע ישועה פאר זיי.

ווען די בחורים זענען געקומען אויף שבת, זענען פרייטאג צונאכטס זיך צוזאמגעקומען אידן וואס וואוינען בשכינות אזוי ארום האט מען געהאט א מנין פאר די תפילות פאר זייער באקוועמליכקייט. מ'האט געדאווענט צוזאמען אין דעם "ליווינג רום" פון דעם הויז וואס איז פארוואנדלט געווארן אין א קליינעם בית המדרש'ל מיט טישן, בעקנלעך, אן ארון הקודש און א בימה, און א שטענדער פאר דעם בעל תפילה. דאס אליינס איז אן אויסטערלישער איבערלעבעניש פאר די קינדער, זיי שפירן זיך ממש ווי אין א עכטע ישיבה, זיי זינגען און טאנצן און פרייען זיך מיט'ן שבת קודש.

שבת בייטאג און שלש סעודות זענען זיי אלע געגאנגען און גרויסן ביהמ"ד אין די געגנט, ווי מען האט זיי זייער שיין אנטפאנגען מען האט זיי געזעצט אויבן אן לעבן רב'ס מקום קבוע, מיט ווארעמע און טרעפליכע ווערטער האט מען זיי אויף גענומען, און גערופן זיך צי זעהן אויף נאך אמאל.

ווען עס קומען מיידלעך אויף שבת צו פארברענגען אין דעם היים, הייבן זיך שוין די הכנות צום שבת אן אום ערב שבת ווען די קינדער קאכן און באקן לכבוד שבת קודש, זיי פארברענגען מיט געשמאקע שפילערייען דורכאויס דעם גאנצן שבת.

עס זענען פארהאן אסאך מיידלעך וואס ווילן כסדר קומען אויף שבת, צעטיילט אין עטליכע גרופעס, מען האט שוין מסדר געווען וואס איז די רכיטיגע קאמבינאציע פון מיידלעך פער גרופע וואס איז געשמאק און פראדקטיוו פאר די מיידלעך וואס ווען כסדר קענען קומען צו פארן אויף שבתים און פארברענגען אינאיינעם.

די גוטע גריסן וואס קומען צוריק פון די טייערע קינדער און זייערע עלטערן צייגט אויף דעם אויסטערלישן וויכטיגקייט פון אזא פראיעקט ווי א זעלטענער בחור האט געלאזט א לענגערן מעסעדזש זיך צו באדאנקן, און אויסגעלאזט מיט די ווערטער "שבת איז געווען יאמי!", צוביסלעך צוביסלעך ווערן די שבתים אויסגעפלאנירט מיט'ן חשבון אז אויף יעדן שבת זאל עס זיין פארנומען מיט אנדערע גרופעס.

מען גרייט זיך צום שבת קודש מיט א הכנה דרבה, ווי ריכטיגע חסיד'ישע אידן דעקט מען דעם טיש מיט א ציכטיגן ווייסן טישטוך מיט א שמחה דקדושה

אה, קוק נאר ווי איך בין א מענטש צווישן מענטשן. איך קום דא מיט מיינע חברים אויף שבת, און איך טרעף א צימער ממש ווי אין א האטעל, צוגערישט מיט אלע איינצעלהייטן

געזונטהייט נייעס

כראניק פיטיג סינדראם

» זייט 36

אַן אינפעקציע אָדער אַנדערע קלאַפּ צום אימיון סיסטעם.

די קאָנדישאָן איז באַקאַנט געוואָרן באַלד פערציג יאָר צוריק, ווען גאַנצעטע געגנטער אין נעוואַדע און אין ניו יאָרק האָבן אָנגעהויבן ליידן פון אַ מיסטעריעזע שוואַכקייט, וואָס מען האָט אין יענע צייט אַוועקגעמאַכט און עס אָנגערופן די "יופּי פלו", און אפילו היינט זענען נאָכאַלץ דאָ דאָקטוירים וואָס לאַכן זיך אויס דערפון.

די נייע סי-די-סי באַריכט איז באַזירט אויף אַן אַנקעטע פון 57,000 ערוואַקסענע אין 2021 און אין 2022. די באַטייליגטע זענען געפרעגט געוואָרן צו אַ דאָקטאָר אָדער אַנדערע געזונטהייט פּראָפעסיאָנאַל האָט זיי אַמאָל געזאָגט אַז זיי האָבן "מיאַלגיק ענסעפאַלאָמיעליטיס אָדער כראָניק פיטיג סינדראָם, און צו זיי האָבן עס נאָך. אַרום 3.1 פּראָצענט האָבן געענטפערט יאָ צוביידע פראַגעס.

דאָס מיינט אַז 3.3 מיליאָן אַמעריקאַנער ערוואַקסענע ליידן דערפון.

צווישן די זאַכן וואָס מען האָט אויסגעפונען איז אַז די סינדראָם מאַכט זיך מער אָפט ביי פרויען ווי ביי מענער, און ביי ווייסע אין פאַרגלייך צו אַנדערע ראַסע גרופּעס.

די פאָרשער זאָגן אַז די ריכטיגע צאָל קען זיין פיל העכער, און פון די אַנדערע זייט איז עס קיינמאָל נישט געווען פּאָפּולער צו דיאגניזירן וויבאַלד עס איז נישטאָ קיין שום הייל מיטל דערויף.

ניחום אבלים

בצער ויגון קודר משתתפים
אנו בזה בצערה של

מרת גאלדבערגער תחי'

וכל המשפחה הרוממה, היושבים
בעמק הבכא על פטירת בעלה

מו"ה אלי' גאלדבערגער
בן מו"ה מרדכי
שנלב"ע

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

החותמים בדמע,
המספיק

המספיק נייעס

המספיק אוו אראנדש קאונטי **עפנט "יום שבתון" רעספיט הויז** לעבן **קרית יואל**

הויז געפינט זיך הויך אויף א בארג אין א שטילן ווינקל ארומגענומען מיט ריזיגע שטחים ספעציעל פאר גרופעס פון הויך-פונקציאנירנדע קינדער צו קענען פארברענגען אינאיינעם אין רואיגקייט און פרידן

די לעכטיגע פנימ'ער זאגן שוין אלעס - די טייערע בחורים ביים אנקומען צום יום שבתון הויז וואו זיי וועלן אינאיינעם פארברענגען א דערהויבענעם שבת, און ביים באטראכטן דעם הערליך איינגערישטן שבת טיש וואס איז צוגעגרייט געווארן פאר זיי

המספיק אוו אראנדש קאונטי האט לעצטענס געקויפט א נייע איין-פאמיליע הויז אין די אומגעגענט פון קרית יואל, וועלכע מ'האט א נאמען געגעבן "יום שבתון". דער ציל פון דעם הויז איז צו שענקען א היים וואו הויך-פונקציאנירנדע אינדיווידועלן מיט אינטעלעקטועלע אדער אנטוויקלונגס באגרעניצונגען זאלן קענען פארברענגען אינאיינעם מיט רואיגקייט און געשמאק.

דער געדאנק פון האבן א באזונדערע רעספיט הויז איז אויפגעקומען דורך המספיק אוו אראנדש קאונטי'ס עקזעקיוטיוו דירעקטאר ר' משה מענדל ווערטהיימער שיחי' זעענדיג אן אויסטערלישן געברויך פאר אזא סארט היים. ווי די אנפירער פון המספיק אוו אראנדש קאונטי ערקלערן איז דער געדאנק פון "יום שבתון" בעיקר געמאכט פאר אזעלכע אינדיווידועלן וועלכע וואוינען מיט זייערע עלטערן אין זייערע אייגענע היימען, צוזאמצוברענגען עטליכע פון זיי אונטער איין דאך זיי זאלן זיך באקענען, אנקניפן פריינדשאפטן און אנטוויקלען זייערע סאציאלע באציאונגען מיט אנדערע מענטשן זייערס גלייכן. עס איז נישט צום באגרייפן דער געוואלדיגער אויפטו פון צוזאמברענגען אזעלכע קינדער און זיי צוזאמשטעלן אינאיינעם אין א געשמאקע אטמעספארע אין א דירה פאר א שבת וואס טוט זיי פארוואנדלען אין א קליינע פאמיליע, און גיבט זיי א געלעגנהייט צו ארבעטן אויף די סאציאלע באציאונגען.

זייער אסאך מאל פעלט פאר אט די אינדיווידועלן אט די וויכטיגע סאציאלע באציאונגען וואס געווענליכע מענטשן האבן, דאס איז וויבאלד פון איין זייט זענען זיי מער הויך-פונקציאנירנד און קענען אנגיין מיט א געהעריגע לעבן, אבער האבן נישט אלעמאל די געלעגנהייט אנצוקניפן באציאונגען מיט אנדערע, זייענדיג מער אינדערהיים.

דאס האט געברענגט פאר "המספיק" אונטערצונעמען דעם "יום שבתון" פראיעקט וואו די קינדער קענען אוועקפארן

זייט 35»

געזונטהייט בענעפיטן

10
בענעפיטן פון
בוריקעס
(ביטס)

1 פארמאגט ווייניג קאלאריס
2 פארמאגט אסאך וויטאמינען (בי, עי, קעי, און פילע אנדערע)
3 פארבעסערט בלוט צירקולאציע
4 געזונט פאר די אדערן
5 פארמיידט הארץ אטאקעס
6 פארמיידט סטראוקס
7 האלט צוריק געוויסע קענסערס
8 האלט א געזונטע בלוט דרוק
9 געזונט פאר די קישקעס
10 שטארקט דעם אימיון סיסטעם

Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care
1.855.HAMASPIK
info@hamaspikcare.org
www.hamaspikcare.org

OUR SERVICES INCLUDE:

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

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

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

HAMASPIK HOMECARE - BRINGING HOMECARE HOME

געזונטהייט נייעס

פרישע סי-די-סי אנקעטע צייגט אז **"כראניק פיטיג סינדראם"** אפעקטירט **3.3 מיליאן אמעריקאנער**

ניו יארק. – געזונטהייט באאמטע האבן ארויסגעגעבן די ערשטע אפשאץ פון וויפיל אמעריקאנער ליידן פון "כראניק פיטיג סינדראם": 3.3 מיליאן.

די נומער וואס די "סענטער פאר דיזיז קאנטראל און פריווענטשן" האט ארויסגעגעבן איז גרעסער ווי פריעדיגע שטודיעס האבן פארגעשלאגן.

כראניק פיטיג סינדראם ווערט קאטאגאריזירט דורך צום ווייניגסטנס זעקס חדשים פון פילן אויסגעמוטשעט און גייט נישט אוועק דורך זיך אויסשלאפן. פאציענטן באריכטן אויך יסורים, פארנעפלטע מוח און אנדערע סימפטאמען וואס קענען ערגער ווערן נאכן טון עקסערסייז, ארבעטן אדער אנדערע אקטיוויטעטן. דערווייל איז נישט פאראן קיין שום היילונג דערפאר און עס איז נישטא קיין בלוט טעסט אדער סקען וואס קען דאס שנעל דיאגניזירן.

דאקטוירים האבן דערווייל נישט באוויזן צו קענען אנצייגן פון וואס עס ווערט פאראורזאכט, טראצדעם וואס פארשונגען טוען פארשלאגן אז עס קען קומען דורך די קערפער'ס פארלענגערטע איבער-רעאקציע צו

זייט 35»