



<p>אינספיראציע</p> <p>99 זיי בשמחה וועסטו זיין צופרידען, זיי צופרידען וועסטו זיין בשמחה</p>	<p>עקני (ACNE)</p> <p>58% פון די וואס ליידען עקני זענען צווישען 12 און 24 יאר אלט</p>	<p>אין ציפערן</p> <p>50,000,000 אמעריקאנער ליידען פון עקני אַ יאָר</p>	<p>המספיק אנקעטע</p> <p>ליידט אייערע קינדער אדער איר פון עקני? א: ניין; ב: יא. צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זעט זייט 10</p>
--	--	---	--

קדש ורחץ - מען גרייט זיך און מען רייניגט אויס מיט גרויס פרייד אלע **המספיק היימען** צו זיין פולקאם גרייט אויף פסח

חג כשר ושמח

וואנטשט נייעס

New York State Hamaspik Association
And it's Hamaspik Affiliates

די סמעטענע

צום געזונט

02 **שעדיכע כעמיקאלן ווערן ארויסגעלאזט אינדערהיים דורך שטוביגע פראדוקטן**

17 **פארשונג צייגט אז קאפווייטאג קען מעגליך קומען פון האלז מוסקעלן**

34 **אנקעטע צייגט אז קוואליטעט פון שפיטעלער ווערן אפגעקטירט פון מאנגל אין עקוויפמענט און מעדיצינען**

המספיק

09 **המספיק ברענגט אריין א פרישע גייסט אינעם לעבן פון פיזיש באגרעניצטע אידן**

36 **דערהויבענע "שבת סעודה" פראגראם געפראוועט געווארן דורך רעספיט פראגראם אין המספיק אוו אראנדש קאונטי**

פארשידענס

11 **בלוט צירקולאציע**

30 **גוף געזונט - לעקטאָוס אינלאַלערענס**

געזונטהייט נייעס

עסנווארג מיט צוגעלייגטע צוקער קען מעגליך העכערן די ריזיקע פון נירן-שטיינער

זייט 06 <<

דער קומענדיגער גאזעט וועט ערשיינען אי"ה חודש סיון הבעל"ט

המספיק נייעס

די הארץ פון א אידישע מאמע ווערט איבערגעפלאנצט דאס יאר אין קעמפ ממתקים אין נייע, גאר זעלטענע פראגראם

זייט 04 <<

געזונטהייט נייעס

שטודיע באשטעטיגט אז זיך אפגעבן מיטן געזונט פונעם הארץ אין די יונגע יארן האלט צוריק פון ליידן אויף דימענשיע אויף די עלעטער

זייט 18 <<

געזונטהייט נייעס

גייענדיג צום דרוק

אמעריקע קען זיך נישט קיין עצה געבן מיט אומלעגאלע כינעזער אי-ציגארעטן וואס פארפלייצט די מארקעט

גאר ביליג צו פאבריצירן אין כינע, און די רעגירונג פון שטענען אין כינע ערלויבט פאר קאסטומער צו באשטעלן צענדליגער טויזנטער ציגארעטלעך פאר אזוי ביליג ווי צוויי דאלאר א שטיק, און עס ווערט געשיקט ביז געצייילטע וואכן. די כינעזער רעגירונג טוען ככל העולה על רוחם און רעכענען זיך בכלל נישט מיט די שטרענגע עף-די-עי רעגולאציעס וואס די אגענטור האט ארויפגעצוינגען אויף די וועיפניג פירמעס.

אין סוף 2019 האט דער הויפט עף-די-עי טאבאקא באאמטער געווארנט די אדמיניסטראציע ווען מען האט דאן געמאכט א געזעץ אז אי-ציגארעטן זאל נישט מעגן פארברייטן פרוכט און קענדי פלעיווארס צי מאכן זעכער אז אפילו דיספאזעבל אי-ציגארעטן זאלן אויך זיין פארבאטן צו פארברייטן פרוכט און קענדי פלעיווארס וויבאלד עס קען צוציען קינדער, ווענדליג איינצוימען יונגע קינדער און צענערלינגען פון וועיפן. אבער למעשה האט מען נאר געמאכט אומלעגאל די רעגולאר אי-ציגארעטן און נישט דיספאזעבל אי-ציגארעטן. דער באאמטער האט געווארנט אז די קינדער וועלן זיך אנטשאט דעם פשוט צוכאפן די דיספאזעבל אי-ציגארעטן וואס האט פרוכט און קענדי פלעיווארס, אבער קינדער האט נישט אנגענומען זיין ווארענונג ערנסט. ★



פארקויף פון אומלעגאלע איינמאליגע אי-ציגארעטלעך שטארק געשטיגן אין אמעריקא דאס וואלט לכאורה געזאלט פאראורזאכן אז ווייניגער אי-ציגארעטן זאלן פארקויפט ווערן אין אמעריקאנער געשעפטן, אבער למעשה באווייזן זיך הונדערטער פרישע סארטן יעדען מאנאט. דאס איז געקומען ווייל די סחורה קומט אריין קיין אמעריקע אן ערלויבעניש, און די רעגירונג קען כמעט גארנישט טון דאס אפצושטעלן, ווי אויך קומען רוב פון די אי-ציגארעטן פון כינע, וואס זענען נאכגעמאכט און פאלש, וואס מאכט עס נאך שווערער פאר די רעגירונג צי קאנטראלירן. די פאלשע אי-ציגארעטלעך איז

ניו יארק. – לויט א באריכטן, קען די פוד ענד דראג אדמיניסטראציע זיך נישט קיין עצה געבן מיט די פארפלייצונג פון אומלעגאלע דיספאזעבל אי-ציגארעטן וועלכע שטראמען אריין פון כינע. פון אן אנאליז פירמע מיטן נאמען איי-אר-אי, וועלכע האלט חשבון אויף סעילט פון באר-קאד סקענערס אין קאנווינענס געשעפטן, גאז סטאנציעס און אנדערע ריטעילערס שטעלט זיך אויס, אז די עף-די-עי קען זיך נישט קיין עצה געבן מיט די מאסיווע פליין פון אומלעגאלע דיספאזעבל אי-ציגארעטן וואס ווערט אריינגעשמוגלט פון כינע. די אגענטור האט פרובירט צו עלימינירן טויזנטער פון די אומלעגאלע פראדוקטן וואס ווערט פארקויפט אונטערן טיש, אן דערפאלג.

די צאל פון אייגנאטיגע אי-ציגארעטן וואס ווערט פארקויפט אין אמעריקע איז געשטיגן צו איבער 9,000 זינט 2020 ווען די עף-די-עי האט אנגעהויבן איינצוימען וועפניג פלעיווארס און האט אנגעהויבן פארלאנגען פון פאבריצירער אז זיי מוזן באקומען ספעציעלע ערלויבענישן צו קענען פארברייטן אין די מארקעט.

די עף-די-עי זאגט אז זיי האבן איבערגעקוקט מיליאנען וועפניג אפליקאציעס, אפוארפאנדיג 99 פראצענט דערפון וויבאלד זיי האבן נישט געוויזן קיין שום בענעפיט פארן פובליק געזונטהייט.

געזונטהייט באאמטע אינעם אמעריקאנער אינזל פון פארטא ריקא האבן דערקלערט א אינפלוענצא עפידעמיע נאכדעם וואס עס זענען באריכטעט געווארן צום ווייניגסטענס 25,900 פעלער און 42 טויטפעלער און 900 האספירטאליזאציעס. די מערסטע זענען באטראפן געווארן יונגווארג ביז די נייצן יאָר אַלט.

פרישע אינפארמאציע וואס איז ארויסגעגעבן געווארן דורך צוויי יו-ען אגענטורן צייגן אז אַרבעטן אונטער די ברענעדיגע זון האט פאראורזאכט אז מיליאנען מענטשן איבער די וועלט זאלן אָנגעשטעקט ווערן מיט הויט-קענסער. די וואורלד העלט ארגאניזאציע זאגט אז די אולטרא-וויאלעט שטראלן פון די זון איז גאָר שעדליך און ברענגט קענסער אויב בלייבט מען אונטער די זון פאר לענגערע צייטן-אָפּשניטן.

א פרישע שטודיע האט געוויזן אז מענטשן וואס ליידן פון עקזימע האבן א פיל גרעסערע שאַנס צו ליידן פון דעפרעסיע און ענקזייטע. אן אנקעטע וואס איז גענומען געווארן איבער 1,000 מענטשן מיט עקזימע האט געוויזן אז 72 פראצענט האבן געהאט סימנים פון שוואַכע גייסטישע געזונט.

געזונטהייט אויטאריטעטן האבן אויסגעדרוקט זאָרג איבער דעם פאַרשפרייטונג פון "דענגע" פּיבער אינעם פּאַליטיש-געפלאַנטן אַרימען מערב אַפריקאנער לאַנד מאַלי. די קראַנקהייט איז ענדליך צו די פּלו און קען פירן אין געוויסע פעלער צום טויט און פאַרמאָגט נישט קיין רפואה.

די פראנצויזישע פארלאמענט באטראכט דורכצופירן א געזעץ וואס וועט גענצליך פארבאטן די איינמאליגע דיספאזעבל אי-ציגארעטלעך, וויבאלד עס איז זייער פאפולער ביי די יונגווארג וועלכע ווערן צוגעצויגן צוליב אירע זיסע פלעיווארס. די געזעץ ווערט ערווארטעט אריינצוגיין אין קראפט אין סעפטעמבער 2024.

מענין לענין, האבן א גרופע קאנגרעסלייט דא אין אמעריקע פארלאנגט צו וויסן וואס די פעדעראלע רעגירונג טוט אפצושטעלן די פארפלייצונג פון די עלעקטראנישע ציגארעטלעך וועלכע ווערט אריינגעברענגט פון כינע, וואס איז אומלעגאל.

געזונטהייט באאמטע אין אייראפע האבן אויסגעדרוקט זאָרג נאכדעם וואס אין אוקריינע האט זיך זייער פאַרשפרייט באַקטעריע אין די מלחמה אָנגעשטרענגטע שפיטלעך וואס קען נישט באַקעמפּט ווערן מיט געווענליכע אַנטיבאַיאָטיקס, און מען איז באַזאָרגט אַז עס וועט זיך אויסשפרייטן צו די דערנעבנדיגע לענדער.

אן אינטערעסאנטע באריכט איז ארויסגעקומען וואס צייגט אז מען קען שטאַרק רעדוצירן די ריזיקע פון באַקומען טייפ-2 דיאַביטיס אויב גייט מען שנעל, צום ווייניגסטענס 2.5 מייל אַ שטונדע, וואס איז 87 טריט פער מינוט פאר מענער און 100 טריט פער מינוט פאר פרויען.

פארשער: אומצאליגע שעדליכע כעמיקאלן ווערן ארויסגעלאזט אינדערהיים יעדעס יאר דורך שטוביגע פראדוקטן

מאָל ווי ווייט עס דערגרייכט די שעדליכע ווי-ארו-סיס וואס ווערן באַנוצט אין טאַג טעגליכע פראדוקטן פון אלע סארטן וואס קען פירן צו ערנסטע געזונטהייט פראבלעמען. דורך פובליצירן די אינפארמאציע צום פובליקום, וועט מען קענען אינטערווענירן ביי די פאבריקן אז זיי זאלן אנהייבן אריינלייגן אין זייערע פראדוקטן מער זיכערע באשטאנדטיילן.



די אי-פי-עי (ענווייראָמענטאַל פראַטעקשאַן עינדזשענסי) רעקאָמענדירט אז מען זאָל האַלטן די הויז ווענטעלירט ווען מען באַנוצט זיך מיט יעדע סאַרט כעמישע פראַדוקט. ★

די כעמיקאל "פארמאלדעהיד" (Formaldehyde) אויך באקאנט אלס "קארסינאדזשען" (carcinogen) איז די שעדליכסטע פון זיי אלע. עס טרעפט זיך אין נעיל פאליש, שעמפון, מעיקאָפּ און פילע אנדערע פערזענליכע קעיר פראדוקטן. אנדערע פראדוקטן וועלכע לאָזן ארויס פון זיך ווי-ארו-סיס זענען קלינערס, ארט סופלייס, לאַנדרי דעטערדזשענטס, מאַטבאַלס (וואָס מען נוצט צו האַלטן זאַכן פריש) און קלעב מאַטעריאַל. קריסטין נאקס, די פירער פון די שטודיע האט געזאָגט אז "די שטודיע דעקט אויף צום ערשטן

קאָליפּאַרניע. – א פרישע שטודיע באריכטעט אז פילע געווענליכע שטוביגע פראדוקטן לאָזן ארויס פון זיך סם המות אין די לופט וואס קען זיין גאָר שעדליך צום געזונט און קען פירן צו קענסער ל"ע.

פאַרשער פונעם "סיילענט ספרינג אינסטיטוט" אינעם יוניווערסיטי אוו קאליפּאָרניע זאָגן, אז צענדליכער פאַרשידענע סאַרטן פון קאַנסומער פראַדוקטן וואָס פאַרמאַגן אין זיך שעדליכע "וואלאטייל ארגענישע קאמפאונדס" (ווי-או-סיס), וואָס זענען כעמיקאַלן וואָס אַנטלויפן צו די לופט אין פאַרעם פון גאַזן און זאַמלען זיך אן אינווייניג פון די הויז.

לויט דעם באריכט, זענען פארהאן מער פון הונדערט סארט פראדוקטן וואס פארמאגן אין זיך ווי-ארו-סיס וואס קענען פאראורזאכן קענסער ל"ע, געבורט פעלערן און אנדערע געזונטהייט שאַדנס.

לויט ווי די פאַרשער שאַצן, זענען איבער פינף טויזנט טאָן פון ווי-ארו-סיס אַרויסגעלאָזט געוואָרן פון קאַנסומער פראַדוקטן אין קאליפּאָרניע אליין אינעם יאָר 2020.

די אויספאַרשער האָבן אידענטיפיצירט דרייסיג קאַטעגאָריעס פון פראַדוקטן וואָס פאַרלאַנגט נאַענט אויסגעפאַרשט צו ווערן וויבאַלד זיי טוען זייער אַפט פאַרמאַגט אין זיך שעדליכע כעמיקאַלן און קענען זיין גאָר ריזיקאַליש צום געזונט.

והעקשן יצליח:

פיר יעריגע געשיכטע קומט צו פרייליכן ענדע מיט א נייעם אויטא פאר טריי קאונטי קליענט

קליענט איז געווארן באשטעטיגט פאר א נייעם הענדיקעפד עקסעסיבל מיניווען נאך אומערמידליכע באגלייטונג פון קעיר מענעדזשער במשך קרוב צו פיר יאר

מיטינגס מיט פארשידענע מענטשן אין דעם אפטיילונג. אבער ביים שפעטערן טייל פון תשפ"א איז מען געווען פאריבער מיט דעם ערשטן טייל פון דעם פראצעדור.

איינמאל עס איז באשטעטיגט געווארן אין דעם אפטיילונג, האט דאס געמיינט אז דאס איז א לעגיטימער קעיס וואס איז בארעכטיגט צו ווערן באצאלט דורך דעם אפיס פאר מענטשן מיט אנטוויקלונגס באגרעניצונגען. יעצט איז עס אריבער צו דעם אפטיילונג אין יענעם אפיס וואס דארף שאפן דאס געלט דורך פארשידענע רעגירונגס פראגראמען.

אין די זעלבע צייט האט טריי קאונטי צוגעשיקט דעם גאנצן באשעטיגטן פייל, צו איינעם פון די ארגאניזאציעס וועלכע זענען באפולמעכטיגט דורך די רעגירונג אויסצופירן די סארט ארבעט. און פון דארט איז עס שפעטער געפארן צו אן אנדערע ארגאניזאציע, אין דעם ענדלאזן גלות באקאנט אין אמעריקא אלס "רעד טעיפ", נאר דער טייל אליינס האט גענומען א גוטע צוויי יאר, וועלכע האט אויך געפאדערט דאס שטענדיגע באגלייטונג פון דעם קעיר מענעדזשער.

ענדליך שטייט מען שוין ביים סוף פונעם יאר תשפ"ג, און דער גאנצער פייל איז שוין באשטעטיגט געווארן אריינגערעכנט די 'פאנדינג'.

יעצט איז געקומען די צייט אפצושאצן די פונקטליכע געברויכן פון דעם אינדיווידועל און זעהן וועלכע סארט מאדיפיקאציעס וועט ער פארברויכן און וועלכע סארט אויטא וועט זיין אמבעסטן צוגעפאסט פאר אים.

אויף דעם האט דירעגירונגס אפיס געדינגען א דרויסנדיגע פירמע אריבערצוקומען צום שטוב פון דעם קליענט און אויספרעגן די פאמיליע און זיך באקאנט מאכן מיט דעם מציאות'דיגן סיטואציע, און לויט דעם באשליסן וואס מען דארף.

אבער יעדע איינס פון די שריט האט געפאדערט פיל באגלייטונג און 'קעיר' פונעם קעיר מענעדזשער. ענדליך, מיט צוויי מאנאטן צוריק, איז דער נייער אויטא, א שאגל נייער קרייסלער פאסיפיקא מיניווען, געקויפט געווארן און אפגעשיקט געווארן קיין אינדיאנא, צו א פירמע וועלכע האט עס אויסגעשטאט מיט א נייעם, מאטאריזירטן ראמפ, אויף וועלכן דער אינדיווידועל קען שוין יעצט ארויפפארן און זיך באקוועם מאכן אין דעם גרויסן ארט וואס איז געמאכט געווארן אינעווייניג, דורכן ארויסנעמען כמעט אלע אינערליכע זיצן און איר צושטעלן אינגאנצן צו זיינע געברויכן.

"די ארבעט איז געווען זייער שווער, אבער עס איז זיכער ווערד געווען", דערציילט דער קעיר מענעדזשער, זענענדיג ווי דער קליענט זיינער פארט ארום אין דעם נייעם וויגעלע זיינעם.



פונקט ווי ביי א וואוינונג איז פארהאן אזא זאך ווי א "אי-מאד", איז ביי אן אויטא פארהאן אזא זאך וואס הייסט א "ווי-מאד" (וועהיקולער מאדיפיקאציע). אבער דאס נעמט פיל לענגער. אזוי לאנג ווי עס נעמט צו ווערן באשטעטיגט פאר אן אי-מאד, נעמט א ווי מאד נאך פיל לענגער. עס איז א פארצווייגטע, קאמפליצירטע מעשה, און לכאורה וועט נאר א קעיר מענעדזשער ביי טריי קאונטי דאס קענען באווייזן.

די מאמע איז געווען צופרידן צו הערן אז זי האט דא עפעס א שליסל, כאטש עס זעהט נאך אויס זייער ווייט. און דאס איז געווען ווען די געשיכטע האט זיך דערקליקט צום טיש פון אונזער קעיר מענעדזשער מיט וועלכן מיר האבן פריער אנגעהויבן אונזער געשיכטע.

ביים אנהייב פון תשפ"א, האט דער קעיר מענעדזשער שוין געהאט צוזאמגעשטעלט א גאנצער פעקל מיט שריפטן און דאקומענטן, וועלכע האבן זיך אויסגעפעלט אויף אנצוהייבן דעם לאנגיעריגן פראצעדור, און די פאפירן זענען איינגעגעבן געווארן. "עס האט גענומען אביסל לאנג", דערציילט דער קעיר מענעדזשער, עפעס וואס איז לכאורה א געפערליכע אונטערשאצונג ביי אזעלכע זאכן, אבער עפעס וועלכע איז נישט יעצט עכט נוגע, אויסער אויף צו איבערווייזן נאכאמאל די אומענדליכע געדולד און "קעיר" פון די קעיר מענעדזשערס ביי טריי קאונטי.

דארט האט זיך אנגעהויבן דער לאנגער ציקל פון דורכגענג וועלכע איז געווען באשערט פאר די פייל דורכצומאכן, ביז עס איז ענדליך באשטעטיגט געווארן. צוערשט האט מען געדארפט זיכער מאכן אז עס "דער קעיס" ווערט בכלל באשטעטיגט אלס איינס וועלכע מען קען שיקן ווייטער.

דאס איז געווען דער ערשטער שטרויכלונג וואס מען האט געדארפט איבערקומען. נאר דאס אליינס האט גענומען מערערע חדשים און פילע טעלעפאן רופן און פערזענליכע

מיט עטליכע יאר פריער האט די מאמע זיך געוואנדן צו איינעם פון די ארגאניזאציעס וועלכע געבן זיך אפ מיט אויסשטאטן הייזער און דירות אז זיי זאלן זיין הענדיקעפד עקסעסיבל, און דורך יענע ארגאניזאציע איז די דירה געווארן פולקאם צוגעשטעלט פאר די געברויכן פון דעם קליענט.

אזא סארט איינריכטונג וואס מען מאכט אין א דירה, ווערט גערופן אינעם דזשארגאן: "ענוויראמענטאלע מאדיפיקאציעס", אדער אין קורצן, "אי-מאדס". די פאמיליע איז געווען גאר צופרידן פון די אי-מאדס, און דערפאר, יעצט ווען זיי האבן זיך נאכאמאל גענויטיגט אין הילף, זענען זיי צוריק צו יענע ארגאניזאציע.

יעצט האבן זיי געדארפט אן אנדערע סארט הילף. פאר לאנגע יארן האבן זיי פארמאגט אן אויטא, א ווען, מיט א ספעציעלן ליפט, אזא סארט עלעוועיטער, אויף וועלכן מען האט ארויפגעפירט דעם ראדשטול, און עס האט איר אויפגעהויבן מיט איר אקופאנט, און אזוי האט מען אים אריינגעפירט אינעם ווען.

אזוי איז דער אינדיווידועל ארום געפארן און אנגעקומען וואו אהין ער האט געדארפט. דער ווען אבער האט שוין געזעהן בעסערע צייטן. אצינד האט ער זיך געעלטערט און נישט אלעמאל אין פריידן. עס האט אנגעהויבן צו צייגן ערנסטע צייכענעס פון זקנה און עס איז געווען קלאר אז צו לאנג גייט עס שוין נישט אנציען.

די פאמיליע האט פארשטאנען אז זיי גייען בקרוב דארפן צוקומען צו א נייעם אויטא, אבער וויאזוי אנצוקומען צו דעם, דאס האבן זיי נישט געוואוסט. און פאר דעם האבן זיי זיך געוואנדן צו יענע ארגאניזאציע וואס האט זיי געהאלפן דעם פארגאנגענעם מאל, מיט זייער וואוינונג.

יענע ארגאניזאציע אבער האט פארשטאנען אז דאסמאל וועט עס בעסער ארבייטן אויב דער קעיר מענעדזשער פון דעם אינדיווידועל ביי טריי קאונטי וועט זיך אריינלייגן אין דעם. ער האט ערקלערט פאר די מאמען, אז

אין די פארגאנגענע מאנאטן האבן מיר דערציילט אין דעם רובריק עטליכע געשיכטעס איבער וויאזוי טריי קאונטי האט מסדר געווען פארשידענע שווערע פראבלעמען, וועלכע וואלטן אונטער געווענליכע אומשטענדן גענומען יארן, אין בלויז עטליכע מאנאטן.

זיי זענען באמת גאר מערקווירדיג און כדאי צו באשרייבן. דאס מיינט אבער נישט אז נאר די סארט סוקסעסן זענען די זאכן וועלכע טוען באשעפטיגן די טריי קאונטי קעיר, קעיר מענעדזשערס.

ניין, בכלל נישט. אפטמאל זענען די טריי קאונטי מענעדזשערס פארנומען מיט איין קעיס פאר א תקופה פון יארן ביז זיי פירן אויס דאס וואס זיי דארפן און זעען דעם סוקסעס.

און אט אזא געשיכטע ברענגען מיר פאר אייך היינט. אין דעם פאל האט די סוקסעס גענומען קרוב צו פיר יאר. אבער פארט איז עס א סוקסעס. ווייל דער קעיר מענעדזשער האט זיך אפגעגעבן מיט דעם פאר אזא לאנגע תקופה, נישט אויפגעבנדיג די האפענונג, און נישט אויפגעהנדיג צו ארבעטן אויף דעם טראץ וואס עס האט אויסגעזעהן אזוי שווער און פרוכטלאז.



פאר'ן אנהייב פונעם געשיכטע גייען מיר צוריק מיט עטליכע יאר, צום יאר תש"פ. דעמאלס האט דער קעיר מענעדזשער ערהאלטן א רוף פון די מאמע פון איינעם פון זיינע קליענטן, מיט וועמען ער פלעגט זיך אפגעבן מיט גרויס געטריישאפט.

אינעם טעלעפאן רוף האט די מאמע דערציילט אז זי איז געשיקט געווארן צו אים פאר הילף, דורך אן אנדערע ארגאניזאציע צו וועמען זי האט זיך צוערשט געוואנדן, וועלכע האט איר צוריק געשיקט צום קעיר מענעדזשער.

לאמיר אבער צוריק גיין מיט א שטיק צייט וועלן מיר בעסער פארשטיין די געשיכטע וועלכע שפילט זיך אצינד אויס.

די קינד פון די מאמע, נעמליך, דער קליענט פון טריי קאונטי, איז אן אינדיווידועל וואס איז שטארק באגרעניצט, אויף אזוי ווייט אז ער איז צוגעבונדן צו א ראדשטול, און צו דעם פארברויכט ער נאך זיין צוגעבונדן צו פארשידענע כלים און מאשינען וועלכע ערהאלטן אים ביים לעבן.

די אלע מאשינען זענען שוין היינט אריינגעבויעט אין דעם ראדשטול זיינעם, אזוי אז ער זאל זיך קענען באוועגן, גיין און קומען ווען און וואו ער דארף, און נישט זיין איינגעשפארט אין זיין שטוב ווי אין א תפיסה. עס איז אבער זעלבסטפארשטענדליך אז אזא מענטש דארף האבן די נויטיגע צוגעהער אין שטוב אויך. א שטוב פאר אזא מענטש פארלאנגט פארשידענע איינריכטונגען, ווי עס ווערט גערופן "הענדיקעפד עקסעסיבל".

די הארץ פון א אידישע מאמע ווערט איבערגעפלאנצט דאס יאר אין קעמפ ממתקים אין נייע, גאר זעלטענע פראגראם

נייע "קעמפ מאמי" פראגראם וועט צושטעלן אט די ספעציעלע ווארימקייט פאר די קעמפערס פון קעמפ ממתקים

א שייכות מיט ספעציעלע קינדער, צו דורך א קרוב משפחה, נאענטע פריינט, שכנים אדער פון די ארבעט, און זיי וועלן פארברענגען דעם גאנצן זומער אין קעמפ ממתקים.

יעדע פון די מאמעס וועט באקומען צוגעטיילט אפאר קעמפערס וועלכע וועלן זיין אונטער איר אויפזיכט און זי וועט זיין זייער "קעמפ מאמי". אויף יעדע זאך וועלכע זיי טוען נאר פארברויכן, וואס קען נוצן די הארץ פון א אידישע מאמע.

אט די הייליגע אידישע מאמעס וועלן האלטן זייערע אפענע אויגן אויף די זיסע קעמפערס פון ווען זיי שטייען אויף ביז זיי גייען שלאפן. זיי וועלן אנוועזנד זיין אינדערפרי ביים אויפוועקן, וואו זיי וועלן האלטן זייערע אויגן אפן איבער זייערע געברויכן, און די זעלבע זאך וועט זיך איבער/חזר'ן בינאכט ביים שלאפן לייגן.

זיי וועלן האלטן א וואכזאם אויג איבער די פערזענליכע חפצים פון זייערע "קעמפ קינדערלעך", צו עס פעלט זיי עפעס, צו עפעס האט זיך צובראכן אדער אויסגענוצט. אויב עפעס א מלבוש האט זיך פארלוירן אדער צעריסן, די ציין פאסטע האט זיך אויסגענוצט, אדער איינס פון די מעדיצינישע דארף אנגעפולט ווערן. דאן וועט די "קעמפ מאמי" שטיין בקשר מיט די עכטע מאמע אדער פאמיליע און פארזיכערן אז עס ווערט ערפילט.

אויב איינע פון די קינדער שפירט נישט גוט און דארף גיין צו א דאקטער, אדער סתם אזוי איז געקומען די צייט פאר אן אפוינטמענט און מען דארף אפשטאן א באזוך ביים דאקטער, וועט עס זיין די "קעמפ מאמי" וועלכע וועט פארזיכערן אז דער אפוינטמענט ווערט איינגעהאלטן, איינרישן די טראנספארטאציע און אפילו מיטגיין מיט איר צום דאקטער.

אדער אפילו אין קעמפ, צומאל שפירט א מאמע עפעס וואס אנדערע שפירן נישט; איך מיין אז דאס קינד דארף א טיילענאל, אדער, דאס קינד זעהט אויס אביסל אין א שלעכטע גיסטע, עפעס פעלט איר, אדער דארף פשוט אביסל עקסטערע ווארימקייט און ליבשאפט. די זענע אלס זאכן וואס נאר א אידישע מאמע קען שפירן, ווייל מען קען זיי נישט זעהן, נאר שפירן. און המספיק, מיט איר באזונדערע געפיהל און הארץ פאר די טייערע קינדערלעך, וועלכע זיי האבן ארויסגענומען פון די קלאזעטס אין וועלכע מען פלעגט זיי באהאלטן און זיי געגעבן א וועלט פון ווארימקייט און מעגליכקייטן, איז די ריכטיגע קערפערשאפט צו שפירן די זאכן און טרעפן וואס מען קען נאך צושטעלן אפילו ווען עס זעהט אויס ווי אלעס איז שוין אין פלאץ.

מיט די נייע קעמפ מאמי פראגראם וועט קעמפ ממתקים ארויפגיין נאך א שטאפל און אנטשפערעכט צו זיין עפעס וואס די קינדער וועלן שפירן נישט נאר פאר די זומער וואכן, נאר פאר זייער גאנצע לעבן. ★



דער פרעכטיגער קאמפוס פון קעמפ ממתקים אין די הערליכע בערג פון ראק הילל ניו יארק

דאס לעבן און וואוילזיין פון די קינדער, דאן שענקט דער באשעפער כסדר נייער געדאנקען און רעיונות. מען קומט אלס אויף מיט נאך עפעס וואס מען קען פארבעסערן. נאך א לעכל וואס מען קען פארשטאפן. א נייער פראגראם, א פרישע געדאנק, עפעס אן אינטערעסאנטער בייפאל וואס איז נאך ביז היינט נישט געווען.

און אט דאס איז דער נייער "קעמפ מאמי" פראגראם. קעמפ ממתקים פארמאגט, ווי געזאגט, גאר געטרייע, ערליכע קאונסלערס, פון די בעסטע חסידישע שטובער, אונטער א גאר וואכזאם אויפזיכט, וועלכע ווערן אויסגעקליבן דורך א וועד החינוך בראשות הרב ר' אלעזר יונה זילבערמאן שליט"א, דער באגאבטער מחנך וועלכער שטייט איבער די אויפזיכט פון די גאנצע קעמפ.

די קאונסלערס לייגן אריין אלע זייערע כוחות אין צושטעלן פאר די זיסע קעמפערס אלע וואס זיי דארפן. פארט אבער זענען זיי קינדער, נישט מאמעס. און ביי קינדער בכלל, ספעציעל ביי אזעלכע קינדער ווי די קעמפערס פון קעמפ ממתקים, פעלט זיך אמאל אויס די הארץ פון א מאמע צו דערשפירן וואס עס פעלט זיי.

און צו דעם צוועק האט המספיק דעם זומער אויפגענומען א שטאב פון עטליכע אידישע מאמעס, וועלכע האבן שוין אן אייגענע שטוב מיט קינדער, און דוקא אזעלכע וואס האבן שוין

פאר די לעצטע עטליכע יאר האט המספיק אויפגעשטעלט די קעמפ ממתקים, וואס כשמו כן הוא, א מקום מלא זיסקייט. אנגעהויבן פון די קעמפערס, די זיסע לעכטיגע נשמה'לעך וועלכע קומען פארברענגען דארט דעם זומער, און געענדיגט מיט די קאונסלערס, טייערע זיסע אידישע קינדער, מיידלעך פון אנדערע מוסדות וועלכע, אנשטאט גיין פארברענגען דעם גאנצן זומער אין א געווענליכע קעמפ, האבן זיי אויסגעקליבן צו שפענדן זייער זומער זיך אפגעבנדיג מיט אט די הייליגע נשמה'לעך וועלכע דער באשעפער האט אראפגעשיקט דא אויף א גאר דערהויבענעם תפקיד.

אבער נישט נאר די צוויי זענען די זיסקייטן וועלכע געפונען זיך אין קעמפ ממתקים, נאר אלעס אינדערצווישן אויך. דער סדר היום, די פאקטישע קאמפוס און אלע אירע פיזישע איינריכטונגען, אלעס איז איין שטיק זיסקייט, געמאכט און צוגעשטעלט מיט הארץ און נשמה פאר די טייערע קינדערלעך.

און ווער רעדט נאך פון דעם פראגראם; אין דעם ליגט דאך א ים פון טאלאנט. ווייל המספיק זשאלעוועט נישט קיין כוחות און מיה אויף צושטעלן פאר די קינדערלעך פון קעמפ ממתקים דאס בעסטע וואס נאר מעגליך. און ווען מען לייגט אריין אזויפיל כח און מח צושטעלן יעדע זאך וואס קען נאר פארבעסערן

אוי די הארץ פון א אידישע מאמע! די דאזיגע ווערטער זענען נישט סתם א ליידיגע פראזע. די ווערטער טראגן גאר א גרויסן באדייט. עס איז א פאקטישע מציאות אז די הארץ פון א אידישע מאמע וועט שפירן זאכן וואס קיינער אנדערש וועט נישט שפירן. עס ווערט דערהערן זאכן וואס קיינער אנדערש וועט נישט דערהערן.

פארוואס דאס איז אזוי? שווער צו זאגן, אבער די פשוט'ע סיבה איז ווייל דער רבוננו של עולם געבט די כח פאר א אידישע מאמע צו שפירן די זאכן. ער געבט זיי א זעקסטן חוש וואס קיין שום אנדערע ברי' פארמאגט נישט.

און המספיק ווייסט דאס גאר גוט. נאכ'ן ארבעטן פאר עטליכע צענדליגער יארן, האנט ביי האנט, מיט טויזנטער הארציגע אידישע מאמעס, האבן זיי געהאט מער ווי גענוג געלעגענהייטן דאס צו זעהן און שפירן.

דערפאר האבן זיי געמאכט א גאר דראסטישן באשלוס. עפעס וואס וועט נעמען א זאך וואס איז שוין ביז היינט געווען די בעסטע אין איר פעלד, און וועט עס אויפהייבן און מאכן נאך פיל בעסער.

דאס איז אן אויפגאבע וואס איז זייער שווער, זאגאר כמעט אוממעגליך. צו נעמען עפעס וואס איז שוין דאס בעסטע און עס מאכן נאך פיל בעסער? דאס דארף מען קענען. אבער המספיק קען. זיי האבן דאס שוין באוויזן מערערע מאל, און יעצט גייען זיי עס נאכאמאל טון.

און די רעדע דאס מאל איז פון קעמפ ממתקים. קעמפ ממתקים איז די זומער קעמפ פאר מיידלעך מיט באגרעניצונגען, וועלכע המספיק האט אויפגעשטעלט די לעצטע עטליכע יאר, צושטעלן פאר די מיידלעך מיט באגרעניצונגען, דאס וואס אלע אנדערע מיידלעך באקומען שוין פאר ארום זיבעציג יאר. נעמליך, א פולשטענדיגע זומער קעמפ עקספיריענס. אזאנס וואו זיי פארן אוועק פונדערהיים פאר די זומער וואכן, וואו זיי שלאפן דארט, עסן דארט, שווימען דארט, שפילן דארט, לערנען דארט און באקומען דארט אלע זייערע נויטיגע געברויכן; ברוחניות און בגשמיות. און אין דעם פאל, אויך זייערע געזונט געברויכן.

ווער עס האט נאר געהאט אמאל אזא קינד ווייסט ווי שווער דאס איז, און וואס אזא אונטערנעמונג נעמט אריין, וואס דאס איז טאקע געווען די סיבה פארוואס עס איז נישט געווען ביז לעצטענס אזא זאך אין די היימישע וועלט. אבער המספיק, וועלכע האט שוין באוויזן פילע אוממעגליכע זאכן, האט אויך דאס באוויזן.

Hamaspiq Gazette
© April '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: Hamaspiq Gazette,
58 Rt. 59, Suite 1,
Monsey, NY 10952

בס"ד

די קעמפ וואו דיין קינד באַלאַנגט!

וואו יעדע קעמפער טרעפט זיך דאָס פּלאַץ

מיט ענדלאזע מעגליכקייטן וואו מען געט זיך אפ מיט יעדן קינד באזונדער, וואו יעדע דערגרייכונג ווערט אויסגעלויבט און וואו יעדע מינוט ווערט אנגעפולט מיט ליבשאפט און געטריישאפט.

**שרייבט איין אייער
טאכטער אין א קעמפ
וואס וועט איר צושטעלן
א זומער צו געדענקען**



שרייבט אייך שוין איין פאר
אן אומפארגעסליכן ערפארונג
באגרעניצטע ארבעט געלעגנהייטן

- APPLY NOW -

- אונטער די אויפזיכט פון -

הרב **אלעזר יונה זילבערמאן** שליט"א
מנהל רוחני בפיקוח הנהלת בית רחל תו"י דרב"י קרית יואל

Join the Sweetness!

ממתקים זוממער 2024

רעגיסטראציע איז אפען

A Camp for OPWDD approved
high functioning Girls ages 10 and up

אין דעם הערליכן המספיק רעזארט

845-655-0620

registration@campmamtakim.com

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען



עסנווארג מיט צוגעלייגטע צוקער קען מעגליך העכערן די ריזיקע פון נירן-שטיינער



צוקער קען צוברענגען - אין צוגאב צו אלע אנדערע פראבלעמען - אויך נירן שטיינער

ניו יארק. - עס איז דא גענוג און נאך סיבות זיך אפצוהאלטן פון עסן עסנווארג מיט א הויכע צאל צוקער דערין, אבער א נייע שטודיע האט געטראפן אז מען קען צולייגן נאך א סיבה צו די ליסטע: נירן שטיינער. פארשער האבן אויסגעפונען אז צווישן 28,000 ערוואקסענע וועלכע האבן פארמאגט אסאך צוקער אין זייער דיטע האבן געהאט א גרעסערע שאנס פון ליידן פון שטיינער אין די נירן. מענטשן אין די גרופע וועלכע האבן געגעסן מער צוקער האבן פארמאגט א 39 פראצענטע גרעסערע שאנס פון ליידן פון נירן-שטיינער, אין פארגלייך צו די וועלכע האבן געגעסן ווייניגער צוקער. די שטודיע האט למעשה נישט געקענט פונקטליך איבערצייגן אז צוקער איז דער שולדיגער, און דאקטאר דזשאנאטאן חסיד, וועלכעס ספעציאליזירט זיך אין באהאנדלען נירן שטיינער אינאם מאונט סיני שפיטאל אין מאנהעטן האט געזאגט אז מענטשן וועלכע ווילן פארמיידן נירן שטיינער זאלן זיכער מאכן צו קלויבן אזעלכע דיטעס וואס זענען געצילט צו פארמיידן די כעמיקאלן וואס שאפן די נירן שטיינער. אבער דאס איז אמאל זיכער, האט דאקטאר חסיד געזאגט, אז באגרעניצן וויפיל צוקער מען נעמט אריין אין זיך איז זיכער גוט פארן געזונט. ער האט צוגעלייגט, אז א טייל געזונטהייט קאנסעקווענצן וואס זענען פארבונדן מיט א דיטע וואס פארמאגט אין זיך אסאך צוקער - אזוי ווי איבערוואגיקייט און טייפ-2

דייביטיס - אז א זיכערע ריזיקע פאקטאר פון ליידן פון נירן-שטיינער. נירן שטיינער איז עפעס וואס מאכט זיך אפט, און אפגעטירט ארום צען פראצענט פון די באפעלקערונג צו יעדע צייט. געווענליך וועלן די שטיינער פארלאזן דעם קערפער נאטירליך, אבער אויב מאכט זיך גרעסערע שטיינער וואס בלאקירן דעם מאגן, מוז מען עס ארויסנעמען. די שטודיע האט אריינגענומען א גרופע פון 28,300 ערוואקסענע פון צוואנציג

יאָר און העכער. אלע באטייליגטע האבן באריכטעט זייער געזונט און לעבנסשטייגער געוואוינהייטן, אריינגערעכנט זייער דיטע, און זענען אריבערגעגאנגען פיזישע אונטערזוכונגען. אין אלגעמיין, האבן צען פראצענט געזאגט אז זיי האבן א היסטאריע פון נירן שטיינער, און ווי מער צוקער די מענטשן האבן אריינגענומען אין זיך, אלץ א גרעסערע שאנס האבן זיי געהאט פון ליידן פון נירן שטיינער. ★

נייע טאבלעט וועט מעגליך ערזעצן "וועגאוי" איינשפריצונג צו באקעמפן איבערוואגיקייט

קאלאראדא. - גוטע נייעס פאר די וועלכע מוטשען זיך מיט פארלירן איבריגע פונטן. עס איז פארהאן א גרויסע מעגליכקייט אז צו פארלירן פונט וועט מען בלויז דארפן אייננעמען א טאבלעט, וזהו.

קען מען זיך פארשטעלן אז פארלירן פונט ווערט אזוי גרינג צו באהאנדלען דורך בלויז נעמען א פיל?

די דאזיגע מעגליכקייט איז עפעס וואס ליגט שוין אויפן געדאנק פון גאר אסאך מענטשן וואס פלאגן זיך צו פארלירן פונטן. מען שאצט אז מער פון פערציג פראצענט אמעריקאנער זענען איבערוואגיקייט.

לויט ווי די ענדגילטיגטע רעזולטאטן פון צוויי שטודיעס צייגן, וועט דער טאבלעט פונעם "וועגאוי" (Wegovy) מעדיצין פונקט אזוי גוט ארבעטן ווי ביז זעצט, וואס דערווייל ווערט עס גענומען אין פארעם פון אן איינשפריצונג, און איז אויך גאר גוט פאר דייביטיס ליידענדע, וועלכע פלאגן זיך שטארק צו פארלירן איבריגע פונטן.

די מעדיצין ווערט פראדוצירט דורך די פירמע "נאווא נארדיסק", און זיי פלאנען צו פארלאנגען פון די "פוד ענד דראג אדמיניסטראציע" אז מען זאל שוין באשטעטיגן דעם דראג ווי שנעלער.

דאקטאר דעניעל בעסעסען, א דאקטאר אינעם "דענווער העלט" סיסטעם אין קאלאראדא, האט געזאגט אז "אויב פרעגט מען מענטשן די פראגע, וואסלוס ענדערש גענומען א פיל אדער אן איינשפריצונג? וועלן רובא דרובא מענטשן ענפערטן אז זיי וועלן ענדערש אויס א טאבלעט". און אזוי ווי ביידע פארמען פונעם מעדיצין זענען פונקט אזוי אפגעקטיוו און קאסטן די זעלבע, איז פארשטענדליך אז רוב מענטשן וועלן זיך צוכאפן צו נעמען די טאבלעטן.

עס זענען שוין פארהאן אנדערע וואג-פארלוסט פילן אויף די מארקעט, אבער קיין איינע פון זיי האבן נישט באוויזן צו דערגרייכן די רעזולטאטן ווען מען האט געזען מיט די וועגאוי מעדיצין.

די פירמע נאווא נארדיסק פארקויפט שוין א מעדיצין מיטן נאמען "ריבעלוסוס" (Rybelsus) וואס איז באשטעטיגט געווארן צו באהאנדלען דייביטיס און איז א מויל-ווערסיע פון די מעדיצין "סעמאגלוטייד" (semaglutide) וואס איז די זעלבע מעדיצין וואס ווערט גענוצט אינעם דייביטיס מעדיצין אזעמפיק און וועגאוי. ★

אבער אין די לעצטע יארן האבן פארשער געטראפן וועגן וויאזוי צו נוצן דעם דראג פאר טעראפֿי, אזוי ווי פאר דעפרעסיע און אדיקשאנס. ★

"סיילאסייבין" קען מעגליך ארויסהעלפן די וועלכע מוטשען זיך מיט אנארעקסיע

און עסן עקסטרעם ווייניג, און וועלן זיך פיל מאל אריינלייגן אין געפאר פון ווערן אויסגעהונגערט. דאקטאר סטעפאני פעק, א קלינישע פראפעסאר אינעם יוניווערסיטי אָו קאליפארניע האט געזאגט אז "אנארעקסיע איז עכט שווער צו באהאנדלען, וויבאלד זיך אויסהונגערן איז דאס וואס מאכט זיי פילן גוט. זי זאגט אז פילע פון די טריטמענטס וואס ווערן געטון מיט אנארעקסיע פאציענטן פאלן דורך, און ארום צוואנציג פראצענט אנטוויקלען א כראנישע קאנדישאן, און דעריבער איז העכסט וויכטיג צו טרעפן א פרישע לייזונג.

סיילאסייבין איז אן אקטיווע אינגרידיענט אין די אזוי-גערופענע "מעדזשיק מאשרום", וואס ווערט גענוצט אלס א דראג, וואס מאכט מענשטן "העלוסניעטן", זיי דמיונען זאכן ארום זיך וואס עקזיסטירן נישט, וואס לייגט אריין דעם באנוצער אין גרויסע סכנות.

אז זיי זענען מער נישט געווען אזוי פארנומען וויפיל זיי וועגן - און עס האט זיך אזוי פארבעסערט אז זיי זענען כמעט נישט אנדערש געווען ווי געווענעליכע מענטשן וואס ליידן נישט דערויף. עקספערטן זאגן אבער, אז די שטודיע איז נאך ווייט פון געענדיגט. דאקטאר עוועלין אטיא, דירעקטאר פונעם "צענטער פאר עסן דיסאָרדערס" אינעם קאלאמביע יוניווערסיטי אין פונעם וועל קארנעל שפיטאל אין ניו יארק האט געזאגט אז די ערשטע רעזולטאטן ווייזן אז סיילאסייבין איז ווערט אז מען זאל עס ווייטער שטודירן.

בערך 0.4 פראצענט פון יונגע פרויען און 0.1 פראצענט פון יונגע מענער ליידן פון אנארעקסיע. מענטשן וואס ליידן דערפון זענען אבסעסירט מיט זייער וואג און עסן, און וועלן געווענליך זיין גאר שטארק אויסגעדראָרט. זיי וועלן זיך פייניגן

ניו יארק. - א פרישע שטודיע שלאָגט פאר אז בלויז איין דאָזע פון אן אינגרידיענט וואס מען טרעפט אין א געוויסע סארט שוואַמע (mushroom) קען ארויסהעלפן געוויסע מענטשן וועלכע ליידן פון אנארעקסיע און זיי ארויסהעלפן אז זיי זאלן מער נישט זיין אזוי פארנומען וויאזוי זייער אויסערליכע קערפער זעהט אויס וואס דאס איז א שטארקער פאקטאר מיט אנארעקסיע.

די שטודיע וואס איז דורכגעפירט געוואָרן איבער בלויז צען פרויען וועלכע ליידן פון אנארעקסיע האט אויספרובירט די אפּעקט פון אן איינצעלנע דאָזע פון סיילאסייבין (Psilocybin) און צוגאָב צו פסיכאָלאָגישע קאונסעלינג סעסיעס.

ביז דריי מאָנאַטן, האָבן פיר פון די צען אַנטיילנעמער געזעהן א גאָר גרויסע פאַרבעסערונג אין זייער עסן-דיסאָרדער "פאטאלאגיע", וואס מיינט געוויסע עסן-דיסאָרדער אויפפירונגען - אריינגערעכנט

UNVEILING:



אולם ממתקים
Mamtakim
 BALLROOM



The *Catskills*' newest venue

A SPACIOUS AND LUXURIOUS EVENT SPACE COMPLETE WITH SPRAWLING GROUNDS, GOURMET CATERING, AND LAVISH AMENITIES.

Indoor Seating: **80 Couples** Additional Outdoor Seating: **40 Couples**

 Private Patio & BBQ  Plenty of Parking  Beautiful Secluded Grounds



NOW ACCEPTING RESERVATIONS FOR SUMMER 2024.

CALL: **845.655.0645**



א פארשטעלונג פון טאלאנטן - המספיק און אראנדש קאונטי'ס פרויען דעי העב פראגראם פרעזענטירט צווייטע "כשרונות" פארשטעלונג

דעי העב פרויען און מיידלעך צייגן אויסטערלישע טאלאנט ארויסברענדיג די טיעף פארבארגענע טאלנטן און מעגליכקייטן פון די טיערע מיידלעך



הונדערטער פלעשלעך וואסער זענען געווען צוגעגרייט פאר די קרוב צו טויזענט צוקוקער



די הערליך באצירטע אריינגאנג וועלכע האט אנטפאנגען אלע געסט און באטייליגטע ביי די וואונדערבארע "כשרונות 2" שפיל דורך המספיק און אראנדש קאונטי דעי העב



די פראפעסיאנאלע אויסצייכענונג וואס אלע שפילער'נס האבן ערהאלטן נאכן שפיל

מען רעקארדירט זייערע שטימעס פון פאראויס און עס אריינגעלידערט אין דעם שפיל.

א טאג צו געדענקען

נאך לאנגע חדשים פון פראקטיצירונג, איז דער גרויסער טאג אנגעקומען. כדי צו קענען אקאמאדירן די נאנט צו טויזענט געסט וועלכע האבן זיך איינגעשריבן מיטצוהאלטן די שפילן, האט מען אפגעראכטן דעם שפיל צוויי מאל, איינמאל אום 12:30 מיטאג און א צווייט מאל אום 4:30 נאכמיטאג. בערך 70 פראצענט פון די באטייליגטע זענען געווען נאענטע פאמיליע מיטגלידער און די איבעריגע, נאנטע און באקאנטע פון די משפחות. געסט זענען געקומען פון אזוי ווייט ווי מאנטריאל, און פארשטייט זיך פון אלע היימישע שטעט אין דעם גאנצן אומגעגענט.

אנקומענדיג האט יעדער געטראפן אויפ'ן בענקל א ביכל מיט די גראמען פון אלע לידער, און די נעמען פון אלע אקטיארן, די געטרייע המספיק שטאב האט זיך ארומגעדרייט זיכער מאכנדיג אז יעדער האט וואס מ'דארף, א באזונדערע שטאב האט זיך אפגעגעבן אויפ'ן סטעיזש זיכער צו מאכן אז די שפילער'נס האבן אלס וואס זיי דארפן און האבן לייכטע צוטריט ארויף און אראפ.

דער פראגראם איז געפנט געווארן מיט א רעדע דורך מרת קטינא תחי, לאנגיעריגע וועטעראן פון המספיק, און דערנאך האט זיך אנגעהויבן דער דראמאטישער שפיל וועלכע האט זיך געצויגן פאר עטליכע שעה, די צוקוקער זענען געזעסן פארגלייזט און באצויבערט פון דעם אויסנאם געלונגענע שפיל, זענענדיג די געוואלדיגע מאס אויפמערקזאמקייט וואס איז אריינגעגאנגען אז יעדער איינער זאל קענען אנטויל נעמען אין דעם שפיל. א געמיש פון געפילן האט באנומען די באטייליגטע, פרייליך, טרויעריג, מיטגעפיל, און ווייטאג, אבער איבער אלעם: כוואליעס פון איבעראשונג און איבערגענומענקייט זענענדיג וויאזוי די טיערע

זי האט באקומען במתנה פון איר זידע, און דאס האט זי געהאלטן מיט זיך דורכאויס די שווערע צייטן, צום סוף איז זי אנגעקומען צוריק אהיים נאכ'ן פארבייגיין א פענסטער וואו עס האט געברענט א מנורה.

איינמאל דער סקריפט איז געווען פארגעשריבן און די סצענעס אויספלאנירט, איז געקומען די שווערסטע איבערמענטשליכע טייל פון פראקטיצירן דעם שפיל. און דאס איז אנגעגאנגען במשך לאנגע חדשים ווען טאג טעגליך האט מען געווינדמעט א באדייטנדן טייל פון דעם טאג בלויז פאר דעם צוועק צו פראקטיצירן דעם מאסיוון שפיל, יעדעס איינציגסטע "דעי העבער" האט געוואוסט וואס איר ראלע איז אין דעם שפיל; וואו זי דארף זינגען, טאנצען, רעדן וכדו'. דורכאויס די זעקס חדשים פון פראקטיצירונג האט יעדע דעי העבער באקומען צוגעטיילט א שטאב מיטגליד וואס זאל זיי ארויסהעלפן מיט זייער ראלע, ביז זיי האבן געקענט זייערע טיילן ווי פון שלאף ארויס.

די וועלכע האבן רעדן אדער באוועגענונג באגרעניצונגען האט מען אריינגעשטעלט אין די סצענעס צו דינען אלס טייל פון די פארזאמלטע אויפ'ן סצענע, איינער האט אפילו אנטויל גענומען אין א קאמישע לאכעדיגע סצענע שפילנדיג גאר גוט איר טייל.

די וואס האבן געדארפט זינגען זענען אריבערגעקומען אין א ספעציעלע סטודיא וואו זיי האבן רעקארדירט זייערע חלקים פון פאראויס, אזוי אז בשעת דעם שפיל האבן זיי מיטגעזינגען מיט זיך אליינס, און דאס האבן רעקארדירט פון פאראויס האט גאר אסאך צוגעגעבן צו די קוואליטעט און קלארקייט בשעת מעשה. איינע פון די דירעקטאר'נס דערציילן, אז אפילו אזעלכע מיידלעך וועלכע זענען זייער באגרעניצט מיט זייער רעדן האבן מצליח געווען צו זינגען א ווארט אדער צוויי וואס מ'האט רעקארדירט פון פאראויס, אזוי אויך אינדיווידועלעך מיט אויפ'ירונגס באגרעניצונגען וואס ס'איז פאר זיי שווער צו שפילן לייזן האט

קיינ שיעור, און אצינד האט מען זיך געגרייט צום צווייטן מאסיווע שפיל וועלכע איז געווען דאפלט אזוי גרויס ווי די ערשטע, און מ'האט געמוזט פארשטעלן דעם שפיל צוויי מאל כדי צו קענען אקאמאדירן די פילע באטייליגטע וועלכע האבן דאס געוואלט מיטהאלטן! און דאס מאל האט מען קיינעם נישט ארויסגעלאזט פונעם שפיל.

כשרונות נומער #2

מיט עטליכע חדשים צוריק איז באשלאסן געווארן דורך די חשוב'ע דירעקטאר'ן פון דעם דעי העב מרת קליינמאן תחי, אפצורעכטן נאך אזא שפיל. אלס ערשטע שריט האט מען צוזאמגעשטעלט א שטאב פון גאר טאלאנטפולע פרויען, שרייבערינס און מוזיקאנטן אז זיי זאלן פארשרייבן דעם סקריפט און דעם סטרוקטור פון דעם שפיל.

אויב ביי א געווענליכע שפיל ליגט אן עבודה קשה פון אויפקומען מיט א מעשה, דירעקטאר'ן שרייבן די סקריפט, גראמען, אויפשטעלן "פראפס", על אחת כמה וכמה ווען די המספיק אנפירער האבן קלאר געפאדערט אז דאס מאל זאל "יעדער איינער" האבן א טייל אין דעם שפיל, אריינגערעכנט אזעלכע וועלכע קענען אפילו נישט רעדן אדער גיין אויף די אייגענע פוס, און דער ציל פון "המספיק" איז געווען קלאר: יעדער איינער נעמט אנטויל אויף עפעס אן אופן אין דעם שפיל! די חשוב'ע שפיל דירעקטאר'נס, מיט די הילף פון די געטרייע המספיק שטאב, האבן אריינגעלייגט גאר אסאך קאפ און מחשבה אויסצופלאנירן דעם שפיל אויף אן אופן אז יעדער זאל טאקע קענען אנטויל נעמען אין דעם שפיל.

די טאלאנטפולע שפיל אנפירער'ן איז אויפגעקומען מיט א גאר דראמאטישע געשיכטע וועלכע איז זיך פארלאפן מיט אומגעפער דריי הונדערט יאר צוריק, ווען א יונגע אידישע פרוי האט געמוזט אנטלויפן פון איר שטעטל, אבער זי האט שטענדיג געטראגן מיט זיך א סידור וואס

המספיק און אראנדש קאונטי'ס דעי העב פראגראם האט שוין אין איר היסטאריע גאר אסאך פאראויסגעשטיפט די יכולות און טאלאנטן פון די מיטגלידער, האבנדיג א ציל פאר די אויגן נישט נאר אנצוהאלטן דאס וואס מ'האט שוין אויפגעטוהן, נאר כסדר נאך מער מוטיגן און פאראויסרוקן די מעגליכקייטן פון די פילע אינדיווידועלעך מיט באגרעניצונגען וועלכע זענען אונטער זייערע פראגראמען.

צוויי יאר צוריק, האט המספיק און אראנדש קאונטי אהערגעשטעלט א העכסט פראפעסיאנאלע שפיל פאר פרויען אין מיידלעך וואו אלע אנטוילנעמע, די זינגערס, טאנצערס, אקטיארן און מיטשפילער זענען אלע געווען פרויען און מיידלעך מיט באגרעניצונגען!

דער שפיל איז גערופן געווארן מיט'ן פאסיגסטן צונאמען "כשרונות", און עס איז געקרוינט געווארן מיט אן אויסטערלישע הצלחה!

עטליכע הונדערט מאמעס, שוועסטערס, טעכטער, פלימענצעס, מומעס, שוועסטער-קינדער שכנים און גוטע פריינט פון די אינדיווידועלעך האבן זיך דאן פארזאמלט אין דעם ריזיגן זאל פון "קרן ויואל משה" אין קרית יואל, זיך גרייטנדיג מיטצוהאלטן דעם ערשטמאליגן שפיל וועלכע ווערן פארגעשטעלט דורך אויפיל טיערע שפילער.

די גרוסן זענען געווען אויסטערליש, אלע צוקוקער זענען פשוט ארויס פון התפעלות פון ווי הערליך דער שפיל איז אויסגעקומען. פאר וואכן לאנג איז דאס געווען דער געשפרעך פון טאג, וויאזוי אזעלכע מיידלעך האבן באוויזן אהערצושטעלן אזא געלונגענעם שפיל. קיינער האט נישט געקענט גלייבן אז המספיק האט אזאנס געקענט באווייזן.

אבער, אין המספיק ווייסט מען אז מ'באגענוגט זיך נישט מיט איין סוקסעס, אויב האט מען באוויזן צו שטייגן ביז א געוויסן שטאפל, וועט מען עס אצינד נעמען אויף נאך א העכערן שטאפל ווייל בעסער און שענער האט נישט

המספיק ברענגט אריין א פרישע גייסט אינעם לעבן פון פיזיש באגרעניצטע אידן

מיט צוויי פראגראמען וועלכע זענען דא צו העלפן און פארגרינגערן פאר יונגע און עלטערע מענטשן מיט פראבלעמען אין זייערע וואוינונגען

הצלה! הצלה!

וואס איז געשעהן? דער זיידע איז געפאלן און ער קען זיך נישט אויפהייבן. אזעלכע הצלה קאללס פאסירן ליידער צו אפט. און די תוצאות דערפון זענען זייער ווייטאגליך. זיך אויסגליטשן און אומפאלן איז איינס פון די שווערסטע איבערלעבענישן וואס אן עלטערער מענטש קען מיטמאכן. אבער אויך איינס פון די מערסט שכיח'דיגע.

ווען א מענטש ווערט עלטער ווערט זיין באלאנס שוואכער, זיינע ביינער און גאנצער קערפער בכלל ווערט שוואכער און דאס ברענגט, נאטורליך, אז מען זאל שנעלער אומפאלן. און אזוי אויך, אז די שאדן איז געווענליך שווערער און עס נעמט פיל לענגער זיך צו פארהיילן און זיך צו ערהיילן. און דאס איז שוין אויב דאס פאלן ברענגט נישט אן קיין פרישע, זייטיגע געזונט פראבלעמען.

דאס איז איינס פון די שווערסטע קאשמארן פאר די פאמיליע און נאענטע פון די עלטערע מענטשן, וועלכע זענען כסדר באזארגט אויך זייער וואוילזיין, אז זיי זאלן זיין פארזיכערט אין זייער טאג טעגליכן לעבן, און ספעציעל, אין זייער אייגענעם וואוינונג.

אבער אומפאלן איז נישט די איינציגסטע פראבלעם וואס מאכט זיך. אזא פשוט'ע זאך ווי ארויפגיין א שטאק מיט שטיגן קען צומאל ווערן א שווערע, און גאנץ אפט אפילו אן אוממעגליכע, אויפגאבע פאר אן עלטערן מענטש.

און ווער רעדט נאך פון זיך אפבאדן און ארומוואשן. ווען מען דארף אריינגיין אין א וואנע, וואס מיינט אויפהייבן די פוס צו א הייך וואס איז גאר אפט כמעט אוממעגליך פאר עלטערע לייט. און ווען ער קומט שוין יא אן אינעווייניג, איז נאך פיל גרעסער די סכנה פון אומפאלן, וויבאלד אויסער וואס די ערד אונטער די פיס איז נאס, איז עס נאך געווענליך גליטשיק אויך און דער מציאות פון זיך אפבאדן און אפשוואשן דעם קערפער ברענגט דעם מענטש אין א פאזע אז ער קען גרינגער אומפאלן.

דער געדאנק אז א איד וועלכער איז געווען אן אקטיווער טייל פון זיין קהילה און

געגענט, געדאווענט אין בית המדרש יעדן טאג, אנטייל גענומען אין די אקטיוויטעטן פון די קאמיוניטי, פון די מוסדות, פון זיינע קינדער, אייניקלעך און אפילו אור אייניקלעך; איז פלוצלינג געווארן אן ארעסטאנט אין זיין אייגענעם הויז איז זייער ווייטאגליך.

אבער באמת זענען די פראבלעמען נישט באגרעניצט צו עלטערע מענטשן, עס זענען ליידער פארהאן גענוג יונגע מענטשן וועלכע זענען פיזיש באגרעניצט און פלאגן זיך מיט די זעלבע פראבלעמען.

און וואס טוט זיך מיט אזעלכע מענטשן מיט פיזישע באגרעניצונגען וועלכע וואוינען בכלל אויף א העכערן שטאק, און נאר אנצוקומען צו זייער וואוינונג דארפן זיי ארויפגיין א שטאק, צוויי אדער דריי, און נישט אלעמאל איז דא אן עלעוועיטאר.

אזא מענטש קען פשוט נישט ארויסגיין פון שטוב. און דאס איז אויסער דעם פראבלעם פון אומפאלן און זיך שעדיגן אפילו אן ארויסגיין, נאר פון בלויז זיך ארומדרייען אין די דירה און אנגיין מיט'ן לעבן.

דער ווייטאג פון די מענטשן, און פון זייערע נאענטע איז אומגעהויער, און אפטמאל ברענגט עס אן א וואלקן אויף די שמחה און חיות פון א פאמיליע. יא, די תוצאות שפירן זיך אין די גאנצע משפחה.

★

דא קומט נאכאמאל אריין די נאבעלע אקטיוויטעטן פון המספיק אוו ראקלענד, ארענדזש אין קינגס קאונטי. המספיק איז פון אייביג אן געווען א פאראיין וואס איז דא צו העלפן און סערווירן די גאנצע קאמיוניטי. נישט נאר אזעלכע מיט אנטוויקלונגס באגרעניצונגען און זייערע פאמיליעס. המספיק איז דא צו העלפן יעדן אין די קאמיוניטי וואס געברויך עס נאר.

און אין דעם פאל איז עס מענטשן מיט פיזישע באגרעניצונגען, סיי עלטערע וואס האבן בעזר השם דערלעבט די שנות זקנה ושיבה און זיי ווילן זיך עלטערן אין פריידן און שעפן נחת פון זייערע קינדער און אייניקלעך. אבער די מציאות און נאטורן

וועלכע קומען מיט אינאיינעם מיט די זקנה און שיבה שטעלן זיך אמאל אין וועג. זיי מאכן שווער פאר'ן זיידן צו גיין אין בית המדרש; פאר די באבע'ן צו גיין איינקויפן אדער גיין צו איר אייניקלס סידור פלעי אדער תהלים סיום. און סיי יונגע וועלכע זענען נאך אין זייערע ארבעטס יארן און זיי קענען בעצם זיין א פולשטענדיגע טייל פון לעבן נאר זייער פיזישער סיטואציע האלט זיי אפ. צו דעם צוועק ברענגט אייך המספיק צוויי פראגראמען וועלכע העלפן ארויס אין די צייטן. די צוויי זענען: "עקסעס טו האום", נעמליך, צוטריט צום היים; און, "רעסטאור", נעמליך, שטעל צוריק.

די עקסעס טו האום פראגראם איז געמאכט ספעציעל פאר די וועלכע דארפן גרינגערע צוטריט צו זייער וואוינונג, דאס נעמט אריין, מאכן אזא קליינע, איי-מענטש עלעוועיטאר אדער א ראמפ, אז דער מענטש זאל קענען אריין און ארויסגיין פון זיין שטוב, עס נעמט אויך אריין דאס אינסטאלירן אנכאפערס איבער די דירה, זיך צו קענען אנכאפן ביים גיין, אויסברייטערן אריינגענג, אז א ראדשטול אדער וואקער זאל קענען דורכגיין. עס נעמט אפילו אריין דאס אינסטאלירן ספעציעלע, אנטי-גליטש פלאורס, און העכערן די עלעקטריציטעט אוטלעט און נידערן די לעמפ סוויטשעס, אדער אפלייענסעס וועלכע פארשטייען וואס מ'רעדט צו זיי. די אלע זאכן זענען געמאכט געווארן צו מאכן די דירה מער פריינטליך און פארזיכערט פאר פיזיש באגרעניצטע מענטשן, אז זיי זאלן קענען ווייטער אנגיין מיט'ן לעבן אן דעם וואס זיי זאלן זיך שעדיגן חלילה, אדער דארפן ווערן אפגעהאקט פון די דרויסנדיגע וועלט.

ווידער דער רעסטאור פראגראם, כאטש עס איז ענליך, איז עס פארט אנדערש, מיט דעם וואס עס באציעט זיך דוקא צו עלטערע מענטשן, העכער די זעכציג, צו פארעכטן זאכן וועלכע שטעלן מיט זיך פאר א סכנה פאר דעם עלטערן היים אייגנטימער.

ביי עלטערע מענטשן מאכט זיך אפט אז די עצם הויז אליינס ווערט פארנאכלעסיגט ביז עס ווערט ממש א סכנה. ווי עס האט

לעצטענס פאסירט מיט אן עלטערן איד, וועלכער האט געהאט אן אלטן עיר קאנדישאן אין זיין וואנט, אבער דער מאשין איז קיינמאל נישט ריכטיג אינסטאלירט געווארן.

קוים וואס עס האט געארבעט, האט עס אבער אזויפיל יא אויפגעטון, אז די וואסער וואס האט דערפון אראפגעטראפט, איז אריין אין דעם וואנט פון דעם הויז, און במשך די יארן איז דער גאנצער וואנט פארפולט און פארשימלט געווארן.

דער עצם וואנט איז געווען אין א סכנה פון איינפאלן, די שימל פאר זיך קען זיין א סכנה פאר אן עלטערן מענטש, ספעציעל אין א פאל וואס מען ליידיט אביסל אויפן אטעם, און צו דעם איז ער געבליבן פארשוויצט אינעם זומער.

דער רעסטאור פראגראם האט נישט נאר אינסטאלירט א נייעם עיר קאנדישאן אין זיין דירה, נאר עס האט געדינגען א קאנסטרוקציע פירמע וועלכע האט פשוט אויסגעריסן דעם גאנצן אלטן וואנט און אינסטאלירט א גענצליך נייעם, ריין און ציכטיג, אן קיין שימל געבנדיג דעם איד א בעסערן שאנס צו לעבן.

דער רעסטאור פראגראם נעמט אויך אריין דאס פאררעכטן אזעלכע זאכן ווי א לעכעריגן דאך וואס לאזט דורך רעגן, א פונדאמענט וואס איז נישט פארזיכערט, א פלאור וועלכע איז אפגעשוואכט אדער לעכעריג, א גאניק וואס דינט אלס אריינגאנג וועלכע איז א סכנה פון איינפאלן, צובראכענע פענסטער וועלכע מען קען נישט געהעריג עפענען און צומאכן און לאזן אריין קעלט און היץ, צובראכענע טרעפ וועלכע זענען א סכנה, הייצונג און קילונג סיסטעמען וועלכע זענען צובראכן און מסוכן, אא"וו.

"עס איז בכלל נישט שווער זיך איינצוגעבן פאר די פראגראמען", האט דער ממונה אין המספיק איבערגעגעבן פאר גאזעט. "מען דארף נאר וויסן אז זיי זענען פארהאן".

רופט אריין צו המספיק אוו ראקלענד אויפן נומער 845-503-0462 צו זעהן אויב איר, אדער אייער באקאנטער, איז בארעכטיגט צו באקומען איינע פון די צוויי פראגראמען. ★

"מעגליך!" און פארשטייט זיך אז דאס אלעס האט נאר געקענט געשעהן מיט די שטארקע כוחות וואס די גאנצע געטרייע המספיק שטאב, צוזאמען מיט די צענדליגע וואלונטירן לשם שמים האבן זיך אריינגעלייגט אין דעם פראיעקט אין געמאכט זיכער אז דאס זאל זיין א גרויסע סוקסעס. "ישר כח!" דאס איז אלעס צו פארדאנקען פאר די בארימטע מרת לאנדא תחי, המספיק פראדזשעקט קאארדינעטאר מיט הילף פון ניישא פראדזשעקט קאארדינעטאר מרת קטינא תחי. ★

א ספעציעל תעודה וואס באעהרט זייער געלונגענעם טייל אין דעם שפיל, די סערטיפיקאט, און אזוי א הערליכע געשאנק איז פארטיילט גיווארן דורך מרת ווערטהיימער שחתי, פרוי פון המספיק גרינדער און עקזעקיוטיוו דיירעקטאר פון "ניישא" - הרה"ח ר' מאיר ווערטהיימער הי"ד.

ווידעראמאל האט "המספיק" באוויזן, אז מיט פאראייניגטע כוחות, און מיט א קלארע וויזיע און ציל קען מען בסייעתא דשמיא אויפטוהן גאר גרויסע זאכן, און מאכן די אוממעגליכע -

דערגרייכן אזעלכע מאמענטן, און זיך טיעף באדאנקט פאר די געטרייע שלוחים פון באשעפער - די המספיק שטאב - פארן דאס ערמעגליכן, און פונקט ווי דעם קארטל זענען נאכגעקומען נאך פילע מיט ווארימע רעאקציעס, סיי שריפטליך און סיי דורך וואויס מעסעדשעס וכו' פון עלטערן וואס קענען נישט גענוג דאנקען אויף וואס מ'האט געטוהן מיט זייערע קינדער, זאכן וואס די עלטערן האבן אליינס נישט געגלייבט אז די קינדער קענען באווייזן! נאכ'ן שפיל האבן אלע באטייליגטע באקומען

א פארשטעלונג פון טאלאנטן

08 זייטן

קינדער שפילן אזוי טאלאנטפול.

די גרוסן האבן נישט געשפעטיגט נאכצוקומען, א שטייגער ווי א גאר הארציגער "דאנק בריוול" וועלכער איז אנגעגעקומען קורצליך נאכ'ן שפיל פון א דאנקבארע מוטער וועלכער האט אפגעשריבן אירע רוע דאנק געפילן דאנקענדיג דעם אויבערשטן אז איר טאכטער האט געקענט

ליינער'סגאזעט

8224

וויל הערן וועגן לעזונגען פאר 'ווי-עס-די' (VSD) הארץ-פעלער

איך האב א ניין יעריג קינד מיט א 'ווענטריקולער סעפטעל דיפעקט' (Ventricular Septal Defect), אדער 'ווי-עס-די' (VSD) — א לאך אין הארץ ל"ע

זייער פאפולער און אלע טוען עס. דער נאמען פון די סארט ברילן איז 'בייפאוקעלס' (Bifocals). נאר אנשטאט סתם גלאז, ווי איר דערמאנט, איז דאס 'פשוט'ע' גלאז ביי די סארט אויגן-גלעזער אזא מין פארגרעסערונגס-גלאז מאטעריאל, וואס העלפט די אויגן צו קענען ליינען אן זיך דארפן איבערשטרענגען. דאס טוט מען טאקע פאר קינדער וועמענס נומער גייט ארויף צו שנעל. מיין זון האט באקומען 'בייפאוקעלס' טאקע צוליב דער סיבה. דאס ליינען איז אים טאקע גרינגער געווארן, אבער דער גלעזער-נומער האט פארגעזעצט צו שטייגן. וואס יא, ס'קען זיין אז זיין נומער וואלט אן די 'בייפאוקעלס' נאך שטארקער ארויפגעגאנגען.

(-)

8223

ערפארונג מיט 'בייפאוקעלס' ברילן (Bifocals)

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7729, וואס איז מיינע מענטשן ביי וועמען די נומערן פון די אויגן גלעזער האלט אין איין ארויפגיין, צו נוצן אויגן-גלעזער ביי וועלכע דער אונטערשטער חלק באשטייט פון פשוט'ן גלאז. דאס איז טאקע עפעס וואס איז לעצטנס

ווארט פון רעדאקציע:

החודש אשר ישועות בו מקיפות, אחי טוען חז"ל אנרופן דער יעצטיגער חודש, ניסן, אין וועלכן מיר גייען אט באלד ווערן בני חורין און פראווען דעם סדר מיט גרויס דערהויבנקייט.

מען גייט אויסרייניגן דעם חמץ, דעם שאור שבעיסה, דעם יצר הרע שבלב, וואס דאס ברענגט אן אלע מחלות און איז דאך אליינס דער ערגסטער מחלה וואס קען נאר זיין, און מען גייט דעם ארט אנפולן מיט אזויפיל מצוות און מעשים טובים, די מלאכים היוצאים מקשר"ק, מים שלנו, באקן מצות און מקיים זיין דעם מצוות עשה דאורייתא פון בערב תאכלו מצות, און ווי עס שטייט אין זוה"ק אז די מצה איז מיכלא דאסחחא, א עסנווארג פון רפואה, אינאיינעם מיט אלע אנדערע מצוות החג, שוין אפגערעדט פון די פילע צדקה וחסד וואס אידן פארטיילן אין דעם חודש.

איז דאך דאס די פאסיגסטע צייט און מקום צו וואונטשן פאר אלע אידישע קינדער א כשר'ן פרייליכן פסח, און אז אלע חולים זאלן נתרפא ווערן אין זכות פון די גרויסע מצוות און מיר זאלן זוכה זיין צו עסן דעם קרבן פסח אין ירושלים. נאך דאס יאר.

לאזט אייך הערן

איין צענטראלער אדרעס און נומער זיך צו פארבינדן מיט די רעדאקציע

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

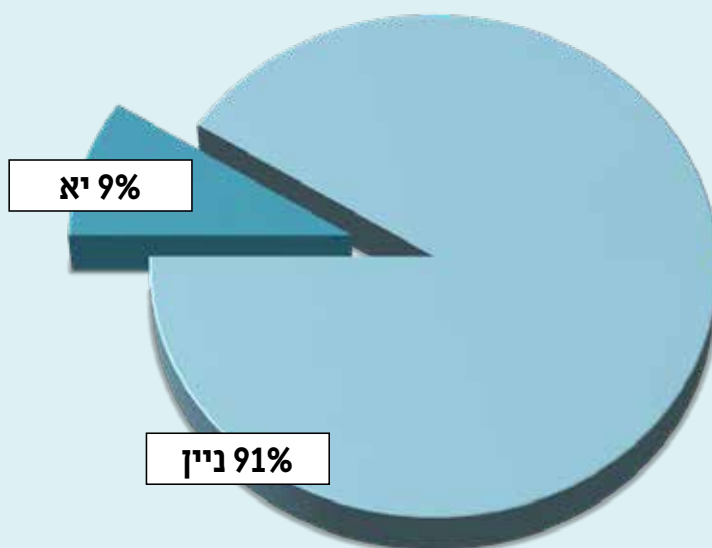
פאר טוישונגען אין די 'מעילינג ליסטע', אדווערטייזמענטס, אנפראגעס, קאמענטארן פראגעס און ענטפערס פארן "ליינערס גאזעט" אדער צו ענטפערן אויפ'ן המספיק אנקעטע: רופט: 845-655-0625 אדער דורכ'ן פאקס: 845-655-5625 בליץ-פאסט: gazette@nyshainc.org

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

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

מספיק אנקעטע: וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש: האָט איר אָדער אַ פּאַמיליע מיטגלידער געליטן פון אַ צוריסענע מעניסקוס (Torn Meniscus)?



א וויסענע מעניסקוס איז די מערסט אָפּטע קני וואונד. סיי וועלכע אַקטיוויטעט וואָס פאַראורזאַכט אַז מען זאָל מיט צוואַנג פארקרימען אָדער אויסדרייען די קני, איבערהויפט ווען מען שטעלט אַרויף די גאַנצע קערפּעריכע וואג דערויף, קען פירן צו אַ צוריסענע מעניסקוס. יעדע קני פאַרמאָגט צוויי גומינע "C" אויסגעפאַרעמטע שטיקער "קארטלידזש" וואָס דינט ווי אַ קישן און שאַק-עקסארבער צווישן די פיס ביינער וואו מען בייגט עס. אַ צוריסענע מעניסקוס פאַראורזאַכט גרויסע שמערצן, געשווילעכץ און שטייפּקייט. מען קען אויך פילן ווי אַ בלאַקאָדע צו קענען רירן די קניען און מען קען נישט געהעריג אויסציען די פיס.

טיילמאָל איז גענוג זיך פשוט אָפּצורוען און לייגן אייז צו פאַרלייכטערן די שמערצן און געבן פארן וואונד צייט זיך זעלבסט צו היילן, אָבער אין געוויסע פעלער מוז מען צוקומען צו אַן אָפּעראַציע.

אויב פאַרמאָגט מען אַ צוריסענע מעניסקוס קען געדויערן ביז 24 שעה איידער די געשווילעכץ פאַנגט אן, איבערהויפט אויב די ריס איז קליין. מען קען לייזן פון די פּאַלגענדע סימפטאָמען: אַ פּאַפּינג סענזאַציע, געשווילעכץ אָדער שטייפּקייט, יסורים, איבערהויפט ווען מען דרייט די פיס, שוועריגקייטן מיטן אויסשטרעקן די פיס, אַ געפיל כאילו די פיס איז ווי פאַרשפּאַרט אין איין פּאַזיציע, און אַ געפיל כאילו די פיס האַלט ביים אַראָפּפּאַלן.

אויב פאַרמאָגט מען איינע פון די סימפטאָמען זאָל מען זיך גיין אונטערזוכן ביי אַ דאָקטאָר.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "האָט איר אָדער אַ פּאַמיליע מיטגלידער געליטן פון אַ צוריסענע מעניסקוס (Torn Meniscus)?" האבן 91% געענטפערט: "ניין"; 9% געענטפערט: "יא".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "לייט איר אדער אייערע קינדער פון עקניי???? ניין - יא"

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

מיין באלאנץ (Balance) אויף גאר א שטארקן פארנעם. עס קען דויערן דריי חדשים ביז איך קום אינגאנצן צוריק צו זיך.

איך האב זיך שוין געוואנדן צו אסאך דאקטוירים און גענומען די פארשריבענע מעדיצינען, וואס האבן אבער גארנישט געהאלפן. איין דאקטאר האט מיר געזאגט אז דער דיאגנאז פאר דעם פראבלעם איז לכאורה 'וועסטיבולער מיגרעניס' (Vestibular migraines) — שווינדלען וואס צעשאקלט די באלאנץ. יענער דאקטאר האט מיך געראטן צו נעמען א געוויסע שטארקע מעדיצין. איך האב אבער זייער נישט קיין חשק עס צו נעמען, און וואלט זייער געוואלט הערן פון אנדערע מענטשן מיט אזעלכע ערפארונגען וואס האבן אן עצה וויאזוי אפצושטעלן די אטאקעס אן די שארפע מעדיצינען.

ביטע שרייבט צום 'גאזעט'. איך וועל אייך זייער דאנקבאר זיין.

(-)

8227

באנעצן קען קומען פון עצירות

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7270, וואס זוכט אן עצה פאר א גרעסערן קינד וואס באנעצט זיך אויפדערנאכט.

מיר האב געהאט א קינד וואס האט זיך געמוטשעט מיט'ן זעלבן פראבלעם. מיר האבן זיך געוואנדן צו א ספעציאליסט אויף דעם ענין, וועלכער האט אנגעוויזן אז דאס קומט פון עצירות. דאס פארהאלטניש דרוקט אויפ'ן פלאץ פון דער פליסיגקייט און טרייבט דאס קינד ארויסצוגיין אן דער מעגליכקייט פון זיך קענען געהעריג איינהאלטן.

דער פסק פונעם דאקטאר האט מיך טאקע דערמאנט, אז דאס קינד פלעגט זיך אסאך אפרעדן אויף בויד ווייטאג. מיר האבן אנגעהויבן געבן 'מירילעקס' (Mirilax) פאר'ן קינד, און דערנאך געטוישט צו דער שאקאלאד מיט'ן נאמען 'עקס-לעקס' (Ex-Lax). בס"ד האבן די זייט 12

8225

ווירקזאמער מעדיצין קעגן 'קענקער סאָורס'

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7736, וואס זוכט אן עצה קעגן 'קענקער סאָורס' (Canker sores) — ווייסע, פינפולע 'בערגלעך' אדער פימפלעך וואס אנטוויקלען זיך אינעם אונטערשטן חלק פונעם גומען (Gum) אין מויל.

איך לייד אויך פון דעם פראבלעם און אין מיין פאל האט דער דאקטאר פארשריבן א מעדיצין מיטן נאמען 'וואלטערעקס' (Valtrex), וואס ווירקט ב"ה. איך מאך זיכער אייביג צו האבן דעם מעדיצין אין שטוב, און נעם אים איין תיכף ווען די ערשטע רמזים אז די 'סאָורס' האלטן ביים ארויסקומען באווייזן זיך. ב"ה עס העלפט יעדעס מאל, און אפטמאל באווייזט דער מעדיצין זיי אפצושטעלן נאך איידער די פימפלעך אנטוויקלען זיך.

(-)

8226

זוכט עצה קעגן 'וועסטיבולער מיגרעניס' (Vestibular Migraines)

יעצט צום ענין, ביטע אריינלייגן די שורות וואס פריער. אפשר וועט איינער זיין דער גוטער שליח צו העלפן א אידישע מאמע וואס מוטשעט זיך זייער שטארק.

מיין פראבלעם האט צוטאן מיט שווינדלען (Dizziness), וואס באפאלט מיר יעדע שטיק צייט אויף א שטארקן אופן. עס כאפט מיר אן א שווינדל-אטאקע אויף אזוי ווייט אז איך פארליר

הערן פון אנדערע וואס האבן ערפארונג מיט אזא לאַך, וואס האט זיך אליין און אן קיין פראצעדור פארמאכט. אזוי אויך צי ס'איז דא נאך עפעס וואס איז שייך צו טאן, און בכלל די תוצאות און אויסוויקונגען וואס קענען ארויסקומען פון אזא פראבלעם. תזכרו למצוות.

(-)



דורכאויס דעם גאַנצן קערפער און קענען דערגרייכן יעדע איינציגסטע צעל.

די צירקולאציע הייבט זיך אן ווען די בלוט אויסגעליידיגט פון אקסידזשין קומט אָן צום לינקען זייט פונעם האַרץ דורך די אָדערן. די האַרץ פּאַמפּט דערנאָך די בלוט צו די לונגען, פון וואו עס נעמט אָפּ פרישע אקסידזשין. די פרישע בלוט מיט די אקסידזשין קומט צוריק צום רעכטן זיין פונעם האַרץ וואו עס ווערט אַריינגעפּאַמפּט צו די אָדערן, און עווענטועל קומט די בלוט אָן צו די קליינטיגע אָדערן פון וואו עס ווערט געטראַגן צו יעדע טייל פונעם קערפער, און רייניגט אויס די צעלן פון אַפּפּאַל. דערנאָך קומט די בלוט צוריק צום האַרץ, וחוזר חלילה.

די האַרץ צירקולאציע קען אַפּעקטירט ווערן דורך פּאַרשידענע זאַכן אַזוי ווי אטעראסקלעראסיס (Atherosclerosis) וואָס געשעהט ווען פעטן (פּלעק) בויעט זיך אויף אין די ווענט פון די אָדערן וואָס קען געשען צוליב הויכע בלוט דרוק, הויכע קאַלעסטעראָל, רייכערן, דייעביטיס, אן אומגעזונטע דיעטע, ווייניג פיזישע אַקטיוויטעטן, זייענדיג איבערוואָגיק און נאָך. אויב ווערן די אָדערן גענצליך פּאַרשטאַפּט קען דאָס גורם זיין אַ האַרץ אַטאַקע אָדער סטראָק ל"ע.

הויכע בלוט דרוק צוויגט די בלוט זיך צוצודרוקן צו די ווענט פון די אָדערן און שעדיגט די אָדערן ווי אויך די מוח, נירן און די אויגן.

עס איז קריטיש וויכטיג זיך אָפּט אונטערצוזוכן ביים דאָקטאָר, ווייל צירקולאציע פּראָבלעמען איז העכסט וויכטיג צו טרעפן באַצייטנס איידער עס מאַכן אן שאַדנס וואָס קען ח"ו זיין פּאַטאַל. ★

— פון וואס מען האט לעצטנס אנגעהויבן זעהן אביסל ארויסרינונג (Leakage).

דער דאקטאר האט אונז אנגעוויזן צוריקצוקומען פאר א פרישער אונטערזוכונג אין א יאר ארום.

מיר וואלטן זייער נישט געוואלט לאזן דורכפירן אן אפענע הארץ אפעראציע (Open-Heart Surgery), און מיר זוכן צו

ב וט צירקולאציע יסטעם (Circulatory system)

די בלוט צירקולאציע סיסטעם איז אַ סיסטעם פון אַראָגנען וואָס נעמט אַריין אין זיך דאָס האַרץ, בלוט אָדערן און בלוט זעלבסט וואָס צירקולירט אַרום דעם קערפער פונעם מענטש. די סיסטעם איז אויך באַקאַנט מיטן נאָמען קארדיאָוועסקיולאר סיסטעם (cardiovascular system), און עס אַרבעט צו טראָגן אקסידזשין און נוטריענטס צו אַלע טיילן פונעם קערפער, אַזוי אויך אַרבעט עס אַרויסצוטראָגן קאַרבאָן מאַנאָקסייד און אַנדער אַפּפּאַל אַרויס פונעם קערפער. עס איז קריטיש וויכטיג פארן געזונט צו פּאַרמאָגן אַ געזונטע צירקולאציע סיסטעם.

די האַרץ פּאַמפּט אַרום פינף ליטער בלוט פער מינוט, אָבער די גרויסקייט פונעם האַרץ איז בלויז אַזוי גרויס ווי דער פויסט פונעם מענטש. עס ווערט געשאַצט אַז אין אַ זיבעציג יאָר צייט-אַפּשניט, טוט דאָס האַרץ קלאָפן איבער 2.5 ביליאָן מאַל. ביי רוב ערוואַקסענע מענטשן קלאָפּט דאָס האַרץ צווישן זעכציג און הונדערט מאַל פער מינוט. אויב וואָלט מען אויסגעצויגן אַלע אָדערן פונעם קערפער אין איין לאַנגע שורה וואָלט עס געווען אַרום 60,000 מייל.

עס זענען פאַרהאַן גאַר קליינע אָדערן וואָס מען רופט "קאפּילאריעס" (capillaries) וואָס טוישט איין די וויכטיגע אקסידזשין און נוטריענטס צווישן די בלוט און די צעלן פונעם קערפער. קאַרבאָן דיאָקסייד און אַנדערע אַפּפּאַל פּראָדוקטן וואָס ווערן אַרויסגעוואָרפן פונעם קערפער ווערן אויך אַרויסגעטראַגן דורך די קליינע אָדערן וואָס זענען אויסגעשפּרייט

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

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא
מעטאד
פארשטענדליך
און ווירקזאם

האט איר יסורים?

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

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

New location:
Monroe, NY

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

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

ליינער'סגאזעט

11 זייט

מיטלען געהאלפן און דאס קינד האט גענצליך אויפגעהערט צו באנעצן. אסאך הצלחה!

(-)

8228

וויטאמין בי-1 שיצט קעגן מאסקיטא-ביסן

כיוויל מיטטיילן אן עצה קעגן מאסקיטא-ביסן, וואס וועט האפנטליך העלפן אויך פאר אנדערע אידן מיט דעם פראבלעם. מיין טאכטער פלעגט אמאל באקומען זייער אסאך אזעלכע ביסן, וואס האבן געברענגט שווערע נאכווייען. דאס האט זיך גענעדיגט מיט אן עצה וואס כ'האב באקומען פון א געוויסן דאקטאר, צו געבן דעם מיידל א טעגליכע דאזע פון בי-1 (B-1) וויטאמין. דער דאזיגער וויטאמין גיט אריין אינעם בלוט א געוויסן גערוך, וואס מאסקיטאס האבן זייער נישט ליב. זיי קענען נישט דולדן דעם ריח און פליען דערפון אוועק. דעם וויטאמין דארף מען נעמען יעדן טאג, און זינט יענעם טאג וואס מיין טאכטער האט אנגעהויבן נעמען דעם וויטאמין, האט זי נישט באקומען קיין איינציגן ביס. די איינציגע אויסנאמען זענען געווען, ווען זי האט ווירקליך פארגעסן עס צו נעמען.

(-)

8229

רעקאמענדירט וויטאמין פאר שלעכטע בלוט-צירקולאציע

כיוויל לתועלת הרבים מיטטיילן דאס פאלגנדע. עס זענען פארהאן מענטשן וואס האבן פראבלעמען מיט דער בלוט-צירקולאציע (Circulation), וואס זיי באהאנדלען דורכ'ן נעמען מעדיצינישע שטערער צו מאכן דאס בלוט (Blood Thinners). דער אמת איז אבער אז דינער מאכן דאס בלוט איז נישט דער בעסטער מיטל. ס'איז פיל ווירקזאמער אויסצורייניגן די אדערן (arteries) פון די פעטנס וואס לייגן זיך דארט אן און שטערן דעם בלוט-פלוס. ווען די בלוט-וועגן דורך די אדערן זענען קלאר און נישט אנגעלייגט, פליסט דאס בלוט שנעל און גרינג. עס פארהאן צו באקומען א געוויסער וויטאמין וואס איז געוויינטלעך פאר דעם צוועק, מיט'ן נאמען 'ליקאָליף' (Licolife). דער דאזיגער וויטאמין איז ווירקזאם פאר אלע פראבלעמען וואס האבן

8230

דערציילט וועגן מיטל וואס ברענגט צוריק פארלוירענעם חוש הריח

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7762, וואס זוכט אן עצה צוריקצובאקומען דעם חוש הריח וואס איז פארלוירן געגאנגען דורכאויס קאראנא. ביי מיין טאכטער האט זיך דאס זעלבע געמאכט און דער חוש הריח האט איר נישט געארבעט במשך אנדערהאלבן יאר. דאס זעלבע מיט'ן חוש פון טעם, וואס איז דורכאויס דער זעלבער תקופה זייער געשעדיגט געווארן.

(-)

צום סוף בין איך געגאנגען צו אן אי-ען-טי (ENT) — א מומחה אין פראבלעמען מיט די אויערן, נאז, און האלז — וועלכער האט אנגעוויזן צו פרובירן א געוויסן סארט טעראפי. יענער האט גע'טענה'ט, אז טעכניש דארף זי שוין צוריקהאבן דעם שמעק, וויבאלד זי איז שוין פריי פון דער וויירוס. מ'דארף נאר האבן טעראפי עס צוריק אויפצוברענגען. דער אי-ען-טי האט מיך אנגעוויזן צו קויפן עטליכערליי 'עסענשאל' אויל (Essential Oils), פון פארשידענע גערופן ווי לעמאן, רעסבערי, אראנדזש, פעפערמינט. גענוי וועלכע איז נישט אזוי וויכטיג, ווי אז ס'זאל זיין אן אויסוואל פון עטליכע סארטן. די אוילן, וואס מען קען קויפן אין געווענליכע פארמאסיס און אנדערע אזעלכע געשעפטן, שטעלט מען אוועק אויף אן אפענעם פלאץ אין קאך, און דער מענטש זאל וואס אפטער דורכ'ן טאג — אפשר אפילו יעדעס מאל וואס מ'גייט זייט 15 <

אָעו האַרט סורדזשערי

אָעו האַרט סורדזשערי (Open Heart Surgery) - די פּראָצעדור וואָס ווערט גערופן "אָפּען האַרט סורדזשערי" איז אַן אָפּעראַציע אויסצוהיילן דעם האַרץ. כּדי דאָס צו קענען טון וועט דער דאָקטאָר דאַרפן אויפּשניידן דעם בריסטקאסטן אויסשפּרייטן די ריפּן ביינער צו קענען צוקומען צום האַרץ. די סאָרט אָפּעראַציעס זענען גאַר פּאַרזיכערט און די סוקסעס ראַטע איז גאַר הויך. היינטיגע צייטן ווערט די סאָרט אָפּעראַציעס געמאַכט מיט גאַר אַ קליינעם שניט, און מען רופט עס ענדערש "טראַדיציאָנאַלע האַרץ סורדזשערי", און דעריבער איז עס שוין נישט אַזוי ווייט קיין "אָפּענע האַרץ סורדזשערי". מענטשן וואָס דאַרפן צוקומען צו אַזאַ סאָרט אָפּעראַציע זענען די וואָס ליידן פון פּאַרשידענע האַרץ פּראָבלעמען, ווי פּאַרשטאַפּטע אָדערן, אומסטאַבילע האַרץ קלאַפּעניש און נאָך. ביי די אָפּעראַציע וועלן די דאָקטוירים אַוועקנעמען אַ פּאַרשטאַפּטע אָדער וואָס האָט נישט צוגעלאָזט די בלוט צוקומען געהעריג צום האַרץ און עס ערזעצן מיט אַן אָדער וואָס זיי נעמען פון אַ צווייטער

טייל פונעם קערפער אָדער פון אַ בעל חי, אָדער צומאָל לייגן אַ פּאַלשע רער אין פּלאַץ פונעם פּאַרשטאַפּטן אָדער. אָדער וועט מען אַריינלייגן אַ פעיסמעיקער, וואָס איז אַ קליינע מאַשין וואָס רעגולירט די האַרץ קלאַפּעניש אַז עס זאָל זיך סטאַביליזירן. צומאָל פעלט אויס גענצליך צו ערזעצן דעם האַרץ וואָס מען נעמט פון אַ פּאַרשטאַרבענעם וועמענס האַרץ איז געווען אין אַ גוטן געזונט צושטאַנד. די אָפּעראַציע קען דורכגעפירט ווערן בשעת ווען דאָס האַרץ קלאַפּט, אָדער אפילו אויב נישט. אויב קלאַפּט נישט דאָס האַרץ בשעת'ן אָפּעראַציע, וואָס מאַכט זיך מער אָפּט, וועט אַ האַרץ-לונג מאַשין איבערנעמען די אַרבעט דורך צירקולירן די בלוט אַוועק פונעם האַרץ. ווי פּאַרשטענדליך, ווערט אַזאַ אָפּעראַציע דורכגעפירט ווען דער פּאַציענט איז גענצליך איינגעשטעלעט. נאָכן אָפּעראַציע וועט מען געווענליך פּאַרבלייבן אינעם איי-סי-יו פּאַר אַ טאָג אָדער צוויי און דער פּאַציענט וועט נישט טאָרן עסן אָדער טרונקען און וועט אָטעמען דורך אַ מאַשין. די ריזיקעס פון אַזאַ פּראָצעדור





The Jewish Freelancing Platform is Here!



Any service that can be delivered online can be done on ZehMizeh.

EASY AS 1-2-3

1 Post a project

Share your project and all its important details. Freelancers can now bid to work for you.

2 Hire a freelancer

Compare their rates, training, previous reviews, or any other factors that are important for finding the right pick for you.

3 Pay securely

When the project is done, pay your freelancer. Their fee arrives in their bank, wherever they are in the world.

Start Your Next Project Today

ZehMizeh.com

ליינער'סגאזעט קויבן סראפן?

מיטל וויאזוי זיך אן עצה צו געבן מיט גרויסע 'אדוואַידס' (Adenoids) און 'טאָנסילס' (Tonsils) — אויסער דעם אנגענומענעם מהלך פון זיי ארויסנעמען. יישר כח.

(-)

8240

זוכט מומחה/ מיטל פאר הייזעריג קינד

איך זוך עצות פאר א קינד וואס ווערט זייער שנעל הייזעריג. די הייזעריגקייט אנטוויקלט זיך אפילו ווען דאס קינד רעדט געהעריג. מ'זעט בחוש אז דאס קינד דארף זיך אנשטרענגען צו רעדן, אויף אזוי ווייט אז די אדערן שטארן ארויס פון האלז. ביטע לאזט אונז וויסן אויב איר ווייסט פון א גוטן אי-ען-טי (ENT) — אן אויער-נאז-האלז ספעציאליסט — אין בארא פארק, וואס נעמט אן 'יונייטעד העלטקעיר' (United Healthcare) אינשורענס. יישר כח פון פאראויס.

(-)

8238

פארוואס ציטערט מיין האנט?

איך בין 17 יאר אלט און מיין האנט שאקלט זיך. עס שטערט מיר ביים שרייבן און ביים אויספירן אנדערע אויפגאבעס. איך וויל וויסן צי איינער האט אינפארמאציע פון וואו דאס קומט, אויב עס איז דא א וועג אז עס זאל אוועקגיין, און אויב עס איז א סימפטאם וועגן א טיפערן פראבלעם. א יישר כח פאר אייער הילף.

(*)

8239

זוכט אלטערנאטיוון מיטל פאר גרויסע מאנדלען (Tonsils)

איך זוך אן אלטערנאטיוון, נאטירליכן

8237

ויל אינפארמאציע וועגן 'מארנינג גלארי סינדראם' (MGS) אויג-פראבלעם

מיר זוכן מער אינפארמאציע וועגן 'מארנינג גלארי סינדראם' (Morning Glory Syndrome) — א געבורט-פעלער אויפ'ן אויג, וואס ברענגט מיט שוועריגקייטן און קאמפליקאציעס. אויב איר ווייסט מער וועגן דעם פראבלעם, ביטע טיילט אונז מיט דערוועגן דורכ'ן 'גאזעט'. א דאנק פאר אייער הילף און צייט.

(-)

8236

אויג-קאליר געביטן נאך פראצעדור אלס פיצל קינד

אונזער 8 יעריג קינד איז אלס פיצל קינד דורכגעגאנגען א 'קאטארקט רימוואלע' (Cataract Removal Surgery) און אלס רעזולט האט דער קאליר פון יענעם שוואכערן אויג זיך געטוישט. דאס קינד האט יעצט צוויי אנדערע קאלירן אין ביידע אויגן. מיר האבן געוואלט וויסן אויב איינער האט ערפארונג מיט דעם און ווייסט וואס מען קען טאן דערצו.

(-)

אן עצה פאר 'רעינאוס דעזיד' (Raynaud's Disease) — אז די פינגערס פון דער האנט ווערן ווייס און טעמפ (Numb). איך מוטשע זיך מיט דעם מצב שוין עטליכע יאר און אויף ווי ווייט איך ווייס האט די מעדיצינישע וועלט נישט קיין געווענליכן הייל-מיטל דערפאר. עס איז אן אייגנשאפט מיט וועלכער דער מענטש וואס ליידט דערפון איז באשאפן געווארן, און דער דאקטאר קען גארנישט טאן דערוועגן.

(-)

8245

האט געטראפן רפואה פאר 'ליים' ארטרייטעס

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7777, וואס בעט הילף פאר א בחור מיט 'ליים ארטרייטעס' (Lyme Arthritis). אין דער לעצטער תקופה איז אויפגעקומען א פאפולערער הייל-מיטל פאר דעם פראבלעם, וואס רופט זיך 'רעין דראפס' (Raindrops). דאס איז אזא מהלך פון מאסאזשירן דעם רוקן מיט דער הילף פון פארשידענע ספעציפישע אויל-פראדוקטן, וואס זענען געבענטשט מיט רפואה-אייגנשאפטן. אסאך קינדער און ערוואקסענע, אריינגערעכנט איך אליין, זענען דורך דעם מיטל בסייעתא דשמיא געהאלפן געווארן. רפואה שלימה.

(*)

8243

רעקאמענדירט פראדוקט צוריקצובאקומען חוש פון שמעקן

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7762, וואס זוכט אן עצה צוריקצובאקומען דעם חוש הריח וואס איז פארלוירן געגאנגען דורכאויס קאראנא. איך האב געהאט דעם זעלבן פראבלעם און ביי מיר איז דער חוש הריח צוריקגעקומען מיט דער הילף פון א געוויסן פראדוקט, וואס באשטייט פון פיר שמעק-שטעקעלעך. מען שמעקט כסדר דורכ'ן טאג פון אלע פיר, און אין מיין פאל האט עס געווירקט. דעם פראדוקט קען מען קויפן אויף (Smell-again.com). הצלחה רבה.

(-)

8244

רעקאמענדירט וויטאמין פאר 'רעינאוס דעזיד' (Raynaud's Disease)

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7764, וואס זוכט

ליינער'סגאזעט



8242

רעקאמענדירט מויל-שווענק קעגן 'קענקער סאָורס'

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7736, וואס זוכט אן עצה קעגן 'קענקער סאָורס' (Canker Sores) — ווייסע, פיינפולע 'בערגלעך' אדער פימפלעך וואס אנטוויקלען זיך אינעם אונטערשטן חלק פונעם גומען (gum) אין מויל. א ווירקזאמע עצה וואס העלפט לינדערן און אפילו גענצליך עלימינירן די יסורים, איז צו נוצן א מויל-שווענק פראדוקט מיט'ן נאמען 'קאלגעט פעראקסיל סאור רינד' (Colgate Peroxyl Mouth Sore Rinse), וואס מען קען קויפן אין געווענליכע פארמאסיס. מען שווענקט דערמיט אויס דאס מויל עטליכע מאל אין טאג, און בעז'ה דארפן די ווייטאגן אוועקגיין.

(-)

8241

רעקאמענדירט נאטירליכן מיטל קעגן 'קענקער סאָורס'

איך וויל מיטטיילן א ווירקזאמען מיטל צו העלפן מיט 'קענקער סאָורס' (Canker sores) — ווייסע, פיינפולע 'בערגלעך' אדער פימפלעך וואס אנטוויקלען זיך אינעם אונטערשטן חלק פונעם גומען (Gum) אין מויל. נעמט א טעגליכע דאזע פון 'על-לייסין' (L-Lysine) — אן 'אמינא עסיד' (Amino acid) וואס איז יסודות'דיג וויכטיג פאר'ן קערפער און ברענגט נישט מיט זיך קיין שום זייטן ווירקונגען. איך פלעג פריער ליידן פון די 'קענקער סאָורס', וועלכע האבן אויפגעהערט זיך אנטוויקלען נאך א יאר נעמען דעם 'על-לייסין'. מיט הצלחה!

(-)



8232

רעאקאמענדירט פראדוקט קעגן האר פארלוסט

איך האב זיך שוין מערערע מאל באגעגנט מיט בריוו פון מענטשן, וואס זוכן עצות פאר די האר וואס פאלט זיי ארויס פון קאפ. אויך ביי מיר האט זיך עס געמאכט, און אין מיין פאל איז געווען איין זאך וואס האט געהאלפן. דאס איז א געוויסער שאמפו מיט'ן נאמען 'פאלטיין' (Foltene), וואס מען קען קויפן אויף עמעזאן און איבער.

איך האב שוין רעאקאמענדירט דעם פראדוקט פאר אסאך מענטשן, וועלכע האבן געזעהן די זעלבע גינסטיגע רעזולטאטן, אריינגערעכנט איינעם וואס האט שוין געהאלטן נאכ'ן אויסגעבן הונדערטער דאלאר אויף מערערליי פראדוקטן, וועלכע האבן נישט געברענגט קיין רעזולטאטן.

די זעלבע פירמע פארמאגט נאך א סארט שאמפו וואס איז שטארקער און לכאורה אויך ווירקזאמער, נאר יענע פאדערט שוין מער צייט און דער פראצעדור פון עס ניצן ווי געהעריג נעמט א דרייפערטל שעה. מיט הצלחה.

(-)

8233

'קענקער סאורס' קענען קומען פון באקטעריע אין פארדייאונגס סיסטעם

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7736, וואס זוכט אן עצה קעגן 'קענקער סאורס' (Canker) זייט 16

מען נעמט אריין. ב"ה דער מיטל האט געארבעט במשך א שיינע פאר יאר. שפעטער האט השי"ת מיך ווי עס שיינט געוואלט דערמאנען אז איך בין שטענדיג אנגעוויזן נאר אויף אים, און די פירמע האט אויפגעהערט צו פראדוצירן די 'ריינעל טוב' (Rhinal Tube).

באין ברירה האט דער דאקטאר ווידעראמאל פרובירט די טאבלעטן, וועלכע האבן זיך אבער נישט אויסגעארבעט. מיר האבן זיך דאן געוואנדן צו א ספעציעלן אזויגערופענעם 'קאמפאונדינג פארמאסי' (Compounding Pharmacy), וואס שטעלט צוזאמען מעדיצין צוגעשניטן לויט'ן געברויך פונעם מענטש. יענע פירמע האט דאן אנטוויקלט פאר מיר די טאבלעטן אין א פליסיגקייט פארעם, וואס האט געזאלט העלפן צוטרעפן די געוואונטשענע דאזע, אבער אן ערפאלג. מען האט זיך געשפילט מיט'ן מעדיצין, אבער דער פלאנטער איז געבליבן.

אזוי זענען דורך וואכן מיט מוטשענישן, ביז דער גוטער באשעפער האט מיר אריינגעגעבן א געדאנק אליין צו עקספערימענטירן. איך האב געבעטן דעם דאקטאר מיך צו געבן דעם ספרעי, מיט'ן חשבון פון עס ניצן דורך אריינצושפריצן אינעם אלטן רער (Tube) וואס איך האב נאך געהאט. למעשה האב איך באמערקט אז אנדערש ווי מיט די פריערדיגע, קען מען ביי דעם ספרעי אראפדרייען דאס דעקל. איך האב ארויסגענומען די פליסיגקייט און אפגעטעמפט די שארפקייט (Diluted) מיט ריינעם (Distilled) וואסער. כ"האב זיך ארומגעשפילט דערמיט ביז כ"האב בעז"ה צוגעטראפן די ריכטיגע דאזע: 5 מאל וואסער צום מעדיצין. די דאזיגע היימיש-צוגעגרייטע ווערסיע פונעם מעדיצין ארבעט שוין אזוי א לענגערע צייט, געלויבט השי"ת.

איך האף אז מיין מעשה וועט העלפן נישט נאר פאר'ן שרייבער פון בריוו #7749, נאר אויך אנדערע אידישע קינדער וואס מוטשען זיך מיט רפואה-פראבלעמען. השי"ת האט א פלאן פאר'ן מענטש ווילאנג ער זאל זיך פלאגן. ער איז א בורא רפואות, און אפילו ווען דאקטוירים האבן נישט קיין עצה ווענדט מען זיך צום רבוש'ע, וועלכער קען שיקן די ישועה אפילו פון אומגעראכטענע ריכטונגען.

(-)

אבער גארנישט געפונען. צווישן אנדערן האב איך זיך געוואנדן צו געוויסן בארימטן מח דאקטאר, א נוראלאג (Neurologist) פון מאנהעטן, וועמען מיר האבן געצאלט קעש, וועלכער האט אויך נישט באוויזן זיך צו דערגרונטעווען צום פראבלעם. אויסער זיך ווערטלעך אז איך זאל אין לעבן נישט גיין אין מדבר, האט ער נישט געהאט וואס צוצולייגן. דער גוטער באשעפער האט מיך צום סוף צוגעפירט צו אן 'ענדאקרינאלאג' (Endocrinologist) — א מומחה וואס צייכנט זיך אויס אין דעם פעלד פון רערלעך און די הארמאנען וואס זיי פראדוצירן — מיט'ן נאמען דר. צוויקלער (Dr. Zwickler) פון פאמאנע. יענער האט באלד שפעקולירט אז ווי עס שיינט רעדט מען פון א פאל וואס רופט זיך 'דייבעטיס אינספידוס' (Diabetes Insipidus). דער דאזיגער צושטאנד, וואס איז נישט קיין געשוויסטער מיט די צוקער-פראבלעמען מיט אן ענליכן נאמען, מיינט אז א געוויסער הארמאן מיט'ן נאמען 'וועסופרעסין' (Vasopressin), וועמענס אויפגאבע איז צו האלטן דאס וואסער אין דעם גוף, פעלט פון דעם מענטש.

דר. צוויקלער האט געמאכט א בלוט טעסט, וואס האט פעסטגעשטעלט זיין חשש. דער טעסט האט געוויזן אז דער סאודיום (Sodium) שטאפל איז ביי מיר געשטאנען זייער הויך. נארמאלערהייט ווערט דער סאודיום-שטאפל געהאלטן אונטער קאנטראל דורך וואסער וואס דער מענטש טרינקט. די פליסיגקייט פארוואסערט דעם סאודיום און רעדוצירט דעם סכום דערפון. דער סאודיום-שטאפל הייבט זיך ווען דער מענטש ווערט אויסגעטרונקט.

דער דאקטאר האט מיר דעמאלט פארשריבן אן איינשפריץ וואס ווערט גענומען דורך דער נאז (Nasal Spray) מיט'ן נאמען די-די-עי-ווי-פי (DDAVP), וואס זאל אויספילן די אויפגאבע פון דעם פאלנדן 'וועסופרעסין' הארמאן. מיט עטליכע מינוט נאכ'ן נעמען האב איך געפילט ווי א נייער מענטש. מיין קערפער איז אריין אין א מין רואיגקייט מצב וואס איך האב שוין לאנג נישט געפילט. ס'איז געווען דאס ערשטע מאל אין עטליכע חדשים וואס איך האב געקענט שלאפן רואיג.

אלס המשך פון דער געשיכטע, האב איך נאך עטליכע יאר נעמען דעם מעדיצין אויפאמאל אנגעהויבן שלעכט פילן. מיין קערפער האט אנגעהויבן רעאגירן צום מעדיצין ווי גלייך ער וואלט עס נישט געדארפט און וואלט גאר געווען אן אומגעוואונטשענע גאסט. איך האב אנגעהויבן באקומען שטארקע קאפווייטאג, איבל (Nausea), און נישט געקענט טרינקען אדער ארויסגיין פאר שעה'ן.

דער פראבלעם איז געווען אז אויב כ"האב נישט גענומען דעם מעדיצין, זענען די אמאליגע סימפטאמען צוריקגעקומען. דאס מיינט אז וואס איך האב נאר געטאן, איז נישט גוט געווען. כ"האב זיך אומגעקערט צום דאקטאר, וועלכער האט נישט פארשטאנען פארוואס דאס געשעט. ער האט מיר פארשריבן די-די-עי-ווי-פי (DDAVP) טאבלעטן, וואס איז דעמאלט געווען א שפאל-נייער פראדוקט, אבער די רעזולטאטן זענען געווען די זעלבע ווי מיט'ן ספרעי. דאן האט דער דאקטאר מיר אנגעוויזן צו פרובירן אייננעמען דעם מעדיצין דורך א 'ריינעל טוב' (Rhinal Tube) — וואס איז בעצם געווינדעט פאר קליינע קינדער. עס קומט מיט א קליינעם רער, דורך וועלכן מען בלאזט פון דעם מויל צו דער נאז, וואס לאזט זיך ארומשפילן מיט דער מאס פונעם מעדיצין וואס

ליינער'סגאזעט

12 ייט

עס דורך — שמעקן פון די אוילן דורך יעדן נאז-לאַך באזונדער. ד.ה., פארמאכן איין לאַך און שמעקן בלויז מיט'ן אנדערן און דאן פארמאכן דעם צווייטן לאַך און שמעקן נאר מיט'ן ערשטן. דאס זאל מען אזוי טאן עטליכע מאל אין טאג מיט יעדן אויל-פלעשל באזונדער.

ווען איך האב זיך פארבינדן מיט'ן פארמאסי צו באשטעלן דעם אויל, האבן יענע מיך רעקאמענדירט א געוויסן האמעאפאטישן שפריץ (Homeopathic Spray), וואס איז געווינדעט צו באהאנדלען אזעלכע סארט פראבלעמען.

איך האב למעשה געקויפט ביידע פראדוקטן — דעם ספרעי און אויך די אוילן. מיין טאכטער האט געניצט ביידע און ביז עטליכע וואכן האבן ביידע חושים, שמעק און טעם, זיך ב"ה אומגעקערט צו איר.

איך ווייס אודאי נישט וועלכער פון די צוויי האט געהאלפן, און מסתמא איז כדאי צו פרובירן ביידן. הצלחה רבה.

(-)

8231

שילדערט 'סעווער דיהידרעישאן' (Severe Dehydration) געשיכטע

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7749, וואס נויטיגט זיך אין הילף מיט 'סעווער דיהידרעישאן' (Severe Dehydration) — א מצב אז דער מענטש ווערט שנעל אויסגעטרונקט און פילט זיך שטענדיג דארשטיג. דאס מויל איז טרוקן און דערצו קומט עס אפטמאל מיט א געפיל פון שוואכקייט און שווינדלען.

איך וויל מיטטיילן מיינע איבערלעבענישן מיט דעם פראבלעם, און איך האב אז ס'וועט אייך ברענגען א תועלת.

נאכ'ן האבן דאס ערשטע קינד, האב איך אנגעהויבן ליידין פון דורשט אויף אן אויסטערלישן אופן. אין אנהייב האבן באקאנטע מיך געזאגט אז דער דורשט איז א נארמאלע ערשיינונג פאר דער תקופה ווען מען פיטערט א פיצלס, און די עצה איז צו פשוט טרינקען אסאך. איך האב טאקע אנגעהויבן טרינקען גאלאנען קאלט וואסער. דורכאויס דער נאכט האב איך זיך יעדע 2-3 שעה אויפגעוועקט פונעם דורשט און ווייטער געטרינקען. דער דורשט האט נישט נאכגעלאזט און דורכאויס א רייזע האט דער קאר זיך געמוזט אפשטעלן ביי יעדער גאז-סטאנציע נעמען א טרינק. יום כיפור איז באזונדער שווער געווען און שוין אין די ערשטע שעות אריין אינעם יו"ט האב איך פשוט נישט געקענט אנטשלאפן ווערן פאר דורשט. מיין מאן איז געלאפן פרעגן א שאלה, און דער דיין האט געזאגט אז מען זעהט אז עס קומט מן הסתם פון עפעס א מעדיצינישן פראבלעם.

מיר האבן זיך געוואנדן צו דאקטוירים און ספעציאליסטן, וועלכע האבן מיך אונטערזוכט,



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

WE DO THAT.

BUSINESS TRANSFERS.

PERSONAL TRANSFERS.

V-FEX
global services

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

ליינער'סגאזעט

15 זייט >>

(sores) — ווייסע, פיינפולע 'בערגלעך' אדער פיימפלעך וואס אנטוויקלען זיך אינעם אונטערשטן חלק פונעם גומען (Gum) אין מויל.

מיט א שטיק צייט צוריק האב איך זיך געמוטשעט מיט א קינד, וואס האט געליטן פון די פיימפלעך במשך פינף חדשים אין א צי. איך האב פרובירט זייער אסאך מיטלען, וועלכע האבן אבער נישט געברענגט קיין רעזולטאטן.

איין טאג האב איך געהערט אז באקטעריע (Bacteria) אין מויל איז געווענליך א תוצאה פון באקטעריע ערגעץ-וואו אין דעם פארדייאונגס סיסטעם, ווי דעם מאגן אדער קישקעס. מיט דער אינפארמאציע האב איך זיך געוואנדן צו א 'קיניזשעיאלעדזשיסטי' (Kinesiology) — וועמענס עקספערטיז ליגט אין דעם אויסשטעל, באוועגונגען און פעולות פונעם גוף. זי האט געגעבן פארשידענע זאכן און איך געדענק נישט אלעס. איין זאך וואס איז מיר יא געבליבן אין זכרון איז 'אליוו ליף עקסטראקט' (Olive Leaf Extract) — דער תמצית פון איילבירט-בלעטער, וואס איז א מאכטפולער רייניגונגס-מיטל (Detox/cleanser) פאר'ן קערפער.

ביז א פאר טעג זענען אלע סאורס ב"ה אוועקגעגאנגען. מען קען זיך פארבינדן מיט מיר דורך דער רעדאקציע פאר מער פרטים. (-)

8234

רעקאמענדירט פראדוקטן קעגן 'קענקער סאורס'

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7736, וואס זוכט אן עצה קעגן 'קענקער סאורס' (Canker Sores) — ווייסע, פיינפולע 'בערגלעך' אדער פיימפלעך וואס אנטוויקלען זיך אינעם אונטערשטן חלק פונעם גומען (Gum) אין מויל.

ס'איז דא א ווירקזאמער פראדוקט וואס איז זייער גוט פאר דעם פראבלעם. דאס איז אן

'אמינא עסיד' (Amino Acid) מיט'ן נאמען 'על-לייסין' (L-Lysine). דער פראדוקט ווערט פראדוצירט דורך אלע גאנגבארע וויטאמין-פירמעס. מ'נעמט דערפון טעגליך און בדרך כלל האלט דאס אפ די 'סאורס' פון זיך אנטוויקלען. אויב מאכט זיך עס יא, נעמט מען א דאפלטע פארציע, וואס העלפט דעם קערפער באקעמפן די פיימפלעך און פירט זיי זיך אויסצוהיילן שנעלער.

פארמאסי געשעפטן פארקויפן דעם מינעראל אין קליינטשיגע טאבלעט-פארעם, וואס מען מאכט פייכט און מ'שטעלט עס אזוי ארויף אויף די פיימפלעך. דער טאבלעט צעלאזט זיך אין אזא גליווער (Gel), וואס דינט ווי אזא שיץ-מיטל אויף דעם באטרעפנדן פלאץ און האלט אפ די יסורים.

דערצו זענען פארהאן פארשידענע זאלבן, וואס ווירקן מער אדער ווייניגער. יעדער מענטש איז אנדערש און מ'קען אליין זיך שפילן און עקספערימענטירן ביזן צוטערפן דעם ריכטיגן.

הצלחה און א רפואה שלימה.

(-)

8235

שורש און ווירקזאמע עצות פאר 'קענקער סאורס'

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7736, וואס זוכט אן עצה קעגן 'קענקער סאורס' (Canker Sores) — ווייסע, פיינפולע 'בערגלעך' אדער פיימפלעך וואס אנטוויקלען זיך אינעם אונטערשטן חלק פונעם גומען (Gum) אין מויל.

דער שורש פון דעם פראבלעם ליגט אין דעם וואס דער מענטש פארמאגט אין זיך צופיל 'עסיד' (Acid), וואס אנטוויקלען זיך פון פארשידענע מאכלים וואס ברענגען עס, אריינגערעכנט טאמאטעס, קארטאפל, 'קעפין' (Caffeine), וויין, אראנדרוז דזשוס, לעמאן, אא"וו.

פסיכישער דרוק איז אויך א גורם און הייבט דעם עסיד-שטאפל אינעם קערפער. צו העלפן רעדוצירן דעם דרוק קען מען ניצן דעם 'סארנא מעטאד', מיט וואס איך האב שטארק מצליח געווען דורך די טעלעפאנישע שיעורים

וועלן אוועקגיין פאר א פאר שעה. די עצה איז כדאי צו ניצן פאר'ן גיין שלאפן, זיך זעצן עסן, און אנדערע אקטיוויטעטן וואס די יסורים שטערן אייך אויסצופירן. דער מיטל וועט איך העלפן די 'קענקער סאורס' שנעלער אוועקגיין, און דערפאר איז ראטזאם עס צו טאן עטליכע מאל אין טאג, באזונדער פאר'ן שלאפן גיין, נאכ'ן אויפשטיין, און נאכ'ן ענדיגן עסן. וואס פריער איר וועט עס אנהייבן טאן, אלץ ווירקזאמער וועט עס זיין און אלץ שנעלער וועלן די 'קענקער סאורס' אוועקגיין. אויב איר הייבט אן מיט די באהאנדלונגען באלד ווען איר פילט די ערשטע סימנים אז עפעס אנטוויקלט זיך אין מויל, וועט דער פראבלעם אוועקגיין ביז ממש עטליכע טעג. דער פיימפל וועט אפשר בלייבן לענגער, אבער עס וועט נישט אזוי וויי טאן און בכל אופן וועט זיך עס שנעלער היילן.

ס'איז כדאי אין דער זעלבער צייט אויך בכלל צו כסדר שווענקן דאס מויל, דורך האלטן דאס וואסער אין מויל פאר א מינוט-צוויי פאר'ן אויסשפייען. נאך אן ענליכער ווירקזאמער מיטל איז צו שווענקן דאס מויל מיט וואסער געמישט מיט בערך 2 לעפל באק-סאדע, וואס מען פירט דורך אויפ'ן זעלבן אופן ווי מיט 'ליסטערין', ווי פריער דערמאנט. ס'איז דא נאך א הייל-מיטל, וואס איז אבער שוין אביסל שווערער און קאמפליצירטער, אבער איז כדאי צו וויסן. עס באשטייט פון נעמען א ווייכן ציין בערשטל, גוט נאס מאכן מיט וואסער, און פאמעליך אראפרייבן דאס ווייסע הייטל. עס קען עטוואס בלוטיגן און ס'איז ראטזאם צו רייבן זייער איידל. נאכ'ן ענדיגן שווענקט מען אויס דאס מויל מיט וואסער, וואס מען האלט אין מויל פאר 2-3 מינוט פאר'ן אויסשפייען. דער פראצעדור קען בשעת מעשה היפש וויי טאן, אבער די יסורים בארואיגן זיך תיכף נאכ'ן ענדיגן. (*)

געגעבן דורך הרב איליאוויטש פון קאשוו. עס זענען פארהאן מענטשן ביי וועמען עס אנטוויקלט זיך פון יעדן קראץ אין מויל דורכאויס א תקופה וואס דאס עסיד-שטאפל שטייט הויך אזא 'קענקער סאורס'. דאס מויל איז געווען באווארנט קעגן אזעלכע קראצן דורכ'ן שליים וואס דער אויבערשטער האט אריינגעגעבן אינעם מויל. צומאל מאכט זיך אבער א טרוקענע 'לאץ' אינעם שליים. אזא קראץ קען קומען פון זיך בטעות אליין געבן א ביס, ווי אויך דורך א ציין שטאך, דורך א דענטיסט, אדער אפילו דורכ'ן עסן עפעס הארט.

וויאזוי דער קראץ זאל נאר נישט געשען, לויפט דער עסיד באלד אהין און הייבט אן ברענען. פון דער ברענעריי אנטוויקלט זיך איבער דעם אזא ווייסע הייטל, וואס איז דער מקור פון די ווייטאגן וואס קומען מיט די פיימפלעך. דאס דאזיגע הייטל שטערט אויך דאס פלאץ פון זיך היילן, וואס קען טאקע נעמען אזוי לאנג ווי צוויי וואכן.

איז דערפאר אין אלגעמיין כדאי צו קאנטראלירן דעם עסיד-שטאפל פונעם קערפער. טרינקט אסאך וואסער, און אויב מעגליך מיט אביסל 'עפל סידער ווייניגער' (Apple cider vinegar). א 'טאם' (Tum) טעגליך איז אויך גוט.

אין פאל ס'האבן זיך יא אנטוויקלט 'קענקער סאורס', איז כדאי צו פרובירן דעם פאלגנדן מיטל וואס איז בדוק ומנוסה. נעמט אריין מויל-שווענק (Mouthwash), לכתחילה זאל עס זיין 'ליסטערין' (Listerine) אן פלעווער צוליב כשרות. האלט די פליסיגקייט אין מויל פאר 2-3 מינוט. איר קענט עס לאזן אביסל לענגער, אבער בכל אופן נישט מער ווי 4-5 מינוט, ווייל עס קען אפטריקענען דאס מויל פאר א טאג-צוויי. באלד אין אנהייב וועט איר פילן ווי עס ברענט, אבער נאך 2 מינוט וועט זיך עס בארואיגן און די ווייטאגן



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

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

בארייכערן די ידיעות כדי צו בעסער קענען סערווירן

ספעציעלע פרעזענטאציע פאר קאארדאנעיטארס אין המספיק אוו קינגס קאונטי

“נאך מער פון די אינפארמאציע, האבן מיר פארדינט גאר אסאך בלויז פון הערן די חשק און התלהבות פון ר' הערשל פאר דער “קאמפארט העלט” מיסיע, האט זיך אויסגעדרוקט איינער פון די מענדעשערס “דאס איז געווען דער שטערקסטער צדה לדרך וואס פילע פון די קאארדינעיטארס האבן מיטגענומען, און דער התלהבות האט זיך זיכער אנגעקלעבט אין אסאך פון אונז.”

“מיר זענען ארויסגעגאנגען שפירנדיג מאטיווירט דורך מר. ווערטהיימערס פרעזענטאציע, די קלארע אינהאלט, די גרינטליכע און פארשטנדליכע ערקלערונגען איבער אלע דיאגנאזן און איבער אלעס – די ווארעמקייט און אמת'ע אינטערעסע פאר די וואוילזיין פון די קליענטן, טוט עס א צווייטער מענדעשער אזוי טרעפליך ארויסברענגען, “מיר האבן אלע געשפירט ווי א טייל פון א גרויסע מיסיע פון וואס מיר זענען אלע שטאלץ צו דינען אן אקטיווע ראלע דערין.”

אומקלארקייט און אפטמאל דאס נישט וויסן וויאזוי צוזוגיין צו די סארט פעלער. אזוי אויך האט האט ער זייער קלאר און דעטאלירט ערקלערט די פונקציעס און ראלעס וואס א קעיר מענדעשער, קאארדינאטאר און טעראפיסט שפילן אין העלפן א קינד, און ער האט דעמאנסטרירט וויאזוי די HCBS צילן קענען אויסגעארבעט ווערן כדי צו קענען אויסגעפירט ווערן אויף א פראקטישן אופן צו פארזיכערן בסייעתא דשמיא אז דאס קינד וואקסט און איז מצליח און קומט איבער זיינע שוועריקייטן.

“ס'איז ביי מיר נישט קיין ספק אז פון היינט און ווייטער וועל איך שוין האבן גענצליך אן אנדערן בליק איבער די אלע דיאגנאזן. עס איז געווען מוראדיג הילפבאר צו פארשטיין קלאר און דייטליך די ראלעס וואס יעדער פון אונז פארנעמט אין דעם HCBS דעפארטמענט,“ דרוקט זיך אויס ר' שמואל חיים טעסלער, CW-HACBS מענדעשער פון וויליאמסבורג.

דיירעקטאר פון המספיק אוו קינגס קאונטי, דער פרעזענטאציע איז געווען באזירט אויף די טעמע פון: “פארשטיין די שטאפלען וואס עס פאדערט זיך כדי צו דערגרייכן א ציל.”

ר' הערשל האט צוגעגרייט אן אויגנפארקאפנדע פרעזענטאציע וועלכע האט ארומגענומען און ערקלערט עטליכע באקאנטע אויפירונגען און מענטל העלט דיאגנאזן (ווי למשל: OCD, PTSD, ADD, ADHD און נאך), דער פרעזענטאציע איז אריינגאנגען גאר טיעף אין דעטאלן צו פארשטיין און ארויסהאבן וויאזוי עס שפירט א קינד וועלכע ליידט פון איינער פון די אויבנדערמאנטע פראבלעמען, וואס זענען די “שטאלענדשעס” פון די עלטערן פון אזעלכע סארט קינדער, וואס גייען זי אלס אריבער, זייער פארלוירנקייט, זייער

איינער פון “פונדאמענטאלע וואלוס” פון המספיק אוו קינגס קאונטי איז: “קאמפוטענץ: ווייס בעסער צו סערווירן בעסער”, מיר ווייסן אז אינפארמאציע איז א געוואלדיגע וואפן און מיר ווילן אז אונזערע קאארדאנעיטארס זאלן זיין וואס מער אינפארמירט כדי זיי זאלן בעסער פארשטיין און קענען סערווירן די קליענטן מיט די נויטיגע הילף וואס זיי דארפן האבן, דעריבער ווערט אפגעראכטן חודשליכע טרענירונגען אין דעם קאמפארט העלט HCBS אפטיילונג וואו מ'גיבט איבער ניצבארע אינפארמאציע און טרענירונג אין אלעס ארום דעם פעלד. פארגאנגענעם חודש האבן זיי באקומען אן אינפארמאטיווע טרענירונג איבערגעגעבן דורך נישט קיין אנדערער ווי מוה"ר' הערשל ווערטהיימער שיחי', דער עקזעקוטיווע

געזונטהייט נייעס

פארשונג צייגט אז קאפווייטאג קען מעגליך קומען פון האלז מוסקלען

דייטשלאנד. – א פרישע דייטשע שטודיע וואָס האָט גענוצט אַ ספּעציעלע עס-אר-איי סקען האָט געצייגט אַז די מוסקלען פון די האַלז איז מעגליך שולדיג אין לייַדן פון קאָפווייטאָג. דאָקטאָר ניקא סאלמאן, פונעם דעפארטמענט אַוו דיאגנאסטיקס און אינטערווענשאנאל ניווראלאדזשי אינעם יוניווערסיטי שפיטאַל רעכטס דער איסאר אין מינכן זאָגט אַז “אונזער אימעדזשינע צוגאַנג שטעלט צו דעם ערשטן אָביעקטיווע באַווייז פאַר די זייער אַפּטע שייכות פון די האַלז מוסקלען צו קאָפווייטאָג, אַזוי ווי האַלז ווייטאָג אין מייגרעין אָדער ‘טענשאן-טייפ’ קאָפווייטאָגן.”

מענטשן מיט די סאַרט “טענשאן-טייפ” קאָפווייטאָג פילן אַפּט אַ פאַרשטיפונג אין די קאָפּ און מילדע ביז מעסיגע ווייטאָג אויף ביידע זייטן פונעם קאָפּ. פון די אנדערע זייט, ווערן מייגרעניס כאַראַקטעריזירט דורך שווערע יסורים וואָס וועט געווענליך באַפאַלן נאַר איין זייט פונעם קאָפּ. מייגרעניס קומען אויך מיט איבלען, שוואַכקייט און ליכט סענסיטיווקייט. האַלז ווייטאָג איז געווענליך פאַרבונדן מיט קאָפּ-וויי, אָבער ביז יעצט זענען נישט געווען קיין שום בייא-צייכענערס וואָס זאָל אפּמעסטן די האַלז מוסקלען געשווילעכץ און אומבאקומעליכקייטן.

אין די שטודיע, האָט די גרופּע פון סאלמאן געצילט איבער די “טראפּעזיאָס” האַלז מוסקלען דורך נוצן אַ ספּעציעלע סאַרט עס-אר-איי מאַשין צו זוכן אַ פאַרבינדונג צווישן האַלז מעדיצינען.

ווייטאָג און קאָפווייטאָג. די פאַרשער האָבן געמאַסטן די מוסקלען ווייטאָג דורך נוצן עפעס וואָס זיי האָבן גערופן די “טי-2 וועליו”.

אין די שטודיע האָבן אַנטייל גענומען פּופּציג מענטשן, מערסטנס פּרויען, פון די יאָרן פון צוואַנציג ביז איין-און-דרייסיג יאָר. זעכצן פון זיי האָבן געהאַט טענשאן-טייפּ קאָפּ-וויי, און די איבריגע צוועלף האָבן געהאַט סיי טענשאן-טייפּ און סיי מייגרעין קאָפווייטאָג.

אַלע באַטייליגטע זענען דורך אַ ספּעציעלע “טאַראַבא ספּין-עקאָ עס-איי-אַר” און מען האָט פּונקטליך אַנאַליזירט אַלע מוסקלען.

ווי עס האָט זיך אויסגעשטעלט, די וועלכע האָבן געליטן פון מער קאָפווייטאָג האָבן געהאַט מער פון די “טי-2” וועליוס ווי די וועלכע האָבן געהאַט ווייניגער קאָפווייטאָג.

סאלמאן האָט אין אַ פּרעס-רעליעס געזאָגט אַז “די אָפּגעציילטע ענדערונגען פון די האַלז מוסקלען האָט זייער גוט געשטימט מיט די צאָל טעג וואָס די פּאַציענטן האָבן געלעבט מיט קאָפווייטאָג און וויפיל פּיין זיי האָבן געליטן.”

“אונזערע טרעפּונגען שטיצט די ראָלע פון האַלז מוסקלען אַלס די הויפט שפּילער אין לייַדן פון קאָפווייטאָג. דעריבער איז זייער מעגליך אַז באַהאַנדלען די מוסקלען פון די האַלז קען פירן צו אַ גרויסע דורכבראַך אין היילן קאָפווייטאָג.”

סאלמאן האָט אויך באַמערקט אַז אויסערליכע באַהאַנדלונגען וואָס צילן די יסורים פון האַלז מוסקלען קענען זיין פיל מער אַפּעקטיוו ווי מעדיצינען.

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן



Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

בס"ד



888.783.6286

רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג

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

המספיק פאן-קעיר גאזעט



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

המספיק האום קעיר שטעלט צו פראגראמען פאר עלטערע מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן פאר נויסעס אדער עידס

איבערזיכט אויף די צוויי וויכטיגע פראגראמען; ען-עיטש-טי-די און טי-בי-אי

ברענגען שארפע טוישונגען אינעם גיסטע (מוד סווינגס), עקסטרעמע נערוועזקייט, כעס אויסברוכן און פילע אנדערע גייסטיגע און עמאציאנעלע פראבלעמען, ווי בייפאלער און אנדערע.

און טאקע ווייל מען רעדט פונעם מח און אזא ברייטע רייע פון מעגליכע תוצאות, איז נישט גרינג צו ווערן דיאגנאזירט מיט טי-בי-אי. אבער איינמאל מען ווערט שוין יא דיאגנאזירט, קען מען דורך המספיק האום קעיר באקומען גאר אסאך הילפס מעגליכקייטן.

די טי-בי-אי פראגראם דעקט אזעלכע זאכן ווי טעקסיס צו גיין איינקויפן אין געשעפטן; הילף מיט טרעפן ארבעט און עס אנהאלטן נאכ'ן טרעפן. די סיבה דערצו איז, ווייל היות אז מענטשן מיט טי-בי-אי וועלן גאר אפט ליידן פון מענטל און שטארקע עמאציאנעלע פראבלעמען וועלכע קען זיי שטארק שאטן צו האלטן א דזשאב, דערפאר טוט דער פראגראם זיי העלפן בלייבן אויף דעם ארבעט.

דאס איז אין צוגאב צו עידס, נויסעס און נויטיגע טעראפי וועלכע זיי דארפן האבן צו קענען אנגיין אין לעבן און א קאארדיניעטאר וועלכע שטייט איבער יעדע קעיס צו פארזיכערן דעם גאנצן געזונט פון דעם קליענט. ★

פאר דעם איז דא די ען-עיטש-טי-די פראגראם, וועלכע מען קען באקומען דורך המספיק, אינאיינעם מיט המספיק האום קעיר. ווידער די טי-בי-אי פראגראם, וועלכע ווערט ב"ה פיל ווייניגער באנוצט, איז געמאכט דירעקט פאר מענטשן וועלכע האבן געליטן א וואונד אין דעם מח, וועלכע האט זיי געשעדיגט אויף אזעלכע אופנים אז זיי דארפן צוקומען צו ספעציעלע הילף.

און היות מען רעדט דא פונעם מח, קענען די רעזולטאטן זיין גאר ברייטפארצווייגט, און דעריבער זענען די סערוויסעס פון דעם פראגראם אויך אזוי.

אזא וואונד קען קומען פון א סטראוק, פון א פאל אדער אן עקסידענט, אדער אפילו פון א קלאפ אויפן קאפ ביים געבורט פון א קינד. און אזא פאל קען צוברענגען פארשידענארטיגע פראבלעמען. עס קען גענצליך טוישן דעם פערזענליכקייט פון א מענטש; עס קען

צושטעלן הילף אין שטוב פאר די מענטשן. אבער אויף צו באקומען די הילף פעלט זיך צומאל אויס אביסל הילף, און אט דאס קען אייך המספיק האום קעיר צושטעלן.

די ען-עיטש-טי-די פראגראם, איז ספעציעל געמאכט פאר מענטשן וועלכע וואלטן געדארפט ווערן אריינגעשטעלט אין א נויסעס היים און מען וויל דאס פארמיידן און זיי האלטן ווייטער ביי זיך אינדערהיים; אדער פאר אזעלכע וואס זענען שוין אין א נויסעס היים, אבער מען וויל זיי צוריק ברענגען צו וואוינען ביי זיך אינדערהיים.

די מענטשן וועלן געווענליך פארברויכן נויסעס און עידס וועלכע זאלן זיי העלפן מיט די טאג טעגליכע פונקציעס, וועלכע זייער מצב האט זיי שווער געמאכט צו טון אליינס. אבער די געווענליכע מעדיקעיד/מעדיקעיר פראגראמען וועלכע זיי פארמאגן טוען נישט צושטעלן די סארט סערוויסעס.

יעדער האט שוין געהאט א קרוב אדער באקאנטן וואס האט געדארפט ווערן אריינגעשטעלט אין נויסעס היים ווייל זיין אייגענע וואוינונג איז מער נישט געווען צוגעפאסט פאר אים און ער איז מער נישט געווען פארזיכערט ביי זיך אין שטוב.

אבער פונקט אזוי גוט ווייט יעדער איינער אז דאס איז בכלל נישט קיין געשמאקער אויסוואל. א נויסעס היים איז נישט אן ארט וואו מען וויל זיך געפונען, און קיינער וויל נישט אז זיין אלטער טאטע אדער מאמע זאל דארפן ווערן דארט אריינגעשטעלט און דארט פארברענגען זייערע עלטערע יארן.

און די גוטע נייעס איז, אז היינט ווייסט דאס שוין די רעגירונג אויך. אבער נאך בעסער איז, אז זיי האבן זיך געכאפט אז צו האלטן מענטשן אין א נויסעס היים קאסט זיי פיל טייערער ווי זיי צו האלטן ביי זיך אין שטוב, אפילו אויב דאס מיינט אז זיי וועלן דארפן

שטודיע באשטעטיגט אז זיך אפגעבן מיטן געזונט פונעם הארץ אין די יונגע יארן האלט צוריק פון ליידן אויף דימענשיע אויף די עלטער

און אפילו סטראוקס. אָבער איז דען אַ אינטערשייד ווען די האַרץ קראַנקהייט קומט אָן?

דאָס אויסצוגעפונען, האָט די גרופע פון זשענג אַנאַליזירט דאָס פון די "יו-קעי בייבאנק" דאָטאַבעיס. זיי האָבן איבערגעקוקט די מעדיקעל רעקאָרדס פון הונדערטער טויזנטער בריטישע בירגער מיט אַ דורכשניטליכע יאָרגאַנג פון 57 ווען זיי האָבן זיך איינגעשריבן אינעם בייבאנק. אַרום צוועלף פּראָצענט פון די באַטייליגטע זענען שוין געווען דיאגנאזירט מיט האַרץ קראַנקהייט ווען זיי האָבן זיך איינגעשריבן. די פּאַרשער האָבן דערנאָך נאָכגעקוקט וויפיל פון די באַטייליגטע האָבן באַקומען דימענשיע איבער די קומענדיגע דרייצן יאָר.

די גרופע האָט געטראָפן אַן אַלגעמיינע 36 פּראָצענט איבער די יונגע יארן פאר דימענשיע ביי מענטשן וואָס האָבן שוין געהאַט האַרץ קראַנקהייט, און פּאַרלייך צו די וועלכע זענען געווען געזונט.

האַרץ קראַנקהייט האָט פּאַרשטערקערט די ריזיקע פון ליידן פון וועסקולער דימענשיע (וואָס איז פּאַרבונון צו רעדוצירטע בלוט פלוס צום מוח) מיט 78 פּראָצענט, און האָט אויך געהעכערט די שאַנסן פון אַלצהיימערס מיט 13 פּראָצענט, לויט ווי די גרופע האָט געטראָפן.

אויב איז די האַרץ קראַנקהייט דיאגנאזירט געוואָרן פרי אינעם לעבן – איידער די 45 יאָר – איז די ריזיקע פון דימענשיע געשטיגן מיט 25 פּראָצענט. ★

אַ 25 פּראָצענט העכערע שאַנס צו אַנטוויקלען דימענשיע, אין פּאַרלייך צו די וועלכע האָבן פּאַרמאָגט אַ געזונטע האַרץ.

די הויפט פּאַרשער פּאַנפּאַן זשענג האָט געוואָגט אַז "וואָס עס האָט אונז איבערראַשט דאָס מערסטע איז געווען די באַצייאונג צווישן די יאָרגאַנג ביי וועלכן מען איז קראַנק געוואָרן אויפ'ן האַרץ און די אַנטוויקלונג פון דימענשיע יאָרן שפעטער".

"דאָס צייגט אַ גאָר גרויסע איינפלוס פון פריע האַרץ קראַנקהייט איבער דאָס געזונט פונעם מוח," האָט צוגעלייגט זשענג, וועלכער איז אַ פּאַרשער אינעם כינעזער "אקאדעמיע אָוו מעדיקעל סיינעס און פעקנינג יוניאָן מעדיקעל קאַלעדזש אין בעידזשינג".

די געפונען זענען פובליצירט געוואָרן אינעם "זשורנאַל אָוו די אַמעריקען האַרט אסאסייעישאָן". דאָקטוירים האָבן שוין לאַנג געוואוסט אַז אַן אָפּגעשוואַכטע האַרץ קען שטעלן אַן געפאַר דעם מוח, מיט פּאַרבינדונגען צו שוואַכע צירקולאַציע

כינעזער פּאַרשער האָבן נאָכגעקוקט דאָס פון מער פון 450,000 בריטישע בירגער. זיי האָבן געטראָפן אַז מענטשן וואָס האָבן שוין געליטן פון שוואַכע האַרץ געזונט איידער זיי האָבן דערגרייכט די יאָרגאַנג פון 45, האָבן פּאַרמאָגט

כינע. – אַ פרישע שטודיע האָט באַשטעטיגט אַז דורכ'ן זיך אָפּגעבן מיטן האַרץ אין די יונגע יאָרן קען מען זיך איינשפּאַרן פון ליידן אויף דימענשיע אָדער אַלצהיימערס אויף די עלטערע יאָרן.

**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

ג' זיס רואיג לעכטיג לעבן מיט

האום קעיר הילף 24 שעה!

G
C
N
Y

איר זענט שוין באשטעטיגט פאר "האום קעיר" הילף אין שטוב?

גוט. יעצט קענט איר באקומען מער און בעסער, אסאך בעסער. "המספיק NHTD" פראגראם קאארדיניעטארס וועלן אייך העלפן באקומען די האום קעיר הילף 24 שעה ארום די זייגע. מיר האבן שוין געהאלפן הונדערטער סיניארס ווערן עפראווד פאר 24-שעה האום קעיר.

אייער לעבן וועט אויפלייכטן שענער ווי אלע ערווארטונגען.



Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

CALL US: 888.503.8777 | NHTD@hamaspikcare.org

רופט היינט המספיק האום קעיר,
צו באקומען 24-שעה הילף אין שטוב.

האום קעיר	געטרייע	גוט טרענירטע
24/7	קאארדיניעטארס	געהילפן

מענטל העלט פאן און

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

פאניק דיסארדער

אדער "ווערן משוגע".
זו. פחד פון שטארבן.
מענטשן מיט פאניק דיסארדער ליידן אויך פון כסדר'דיגע זארג אז אפשר וועט קומען א פרישע פאניק אטאקע. דאס ברענגט אפט א סעריע פון פארמיידונגס פראוון וואס נעמט אריין דאס פרובירן אויסמיידן פון טון נייע זאכן אדער גיין צו פרעמדע פלעצער און דאס גלייכן, אויס מורא אז דארט וועט מען ענדערש אריינפאלן אין פאניק.

פאקטן און ציפערן

- בערך 2 ביז 3 פראצענט פון דער באפעלקערונג אין די פאראייניגטע שטאטן און געוויסע אייראפעאישע לענדער ליידן פון פאניק דיסארדער.
- עטנישע גרופעס שפילן א גרויסע ראלע אין ווי פארשפרייט דער דיסארדער איז. אין אמעריקע איז עס ביי געוויסע גרופעס אזוי זעלטן אז נאר 0.1 ביז 0.8 פראצענט ליידן דערפון, בשעת וואס ביי אנדערע איז עס פיל העכער.
- פרויען ליידן פיל אפטער פון פאניק דיסארדער. קעגן יעדע איין מאן מיט פאניק דיסארדער זענען דא צוויי פרויען ליידנדע.
- רוב ליידנדע זענען ערוואקסענע אדער צענערלינגען. ביי קינדער אונטער 14 יאר טרעפט זיך עס כמעט נישט און נאר 0.4 פראצענט פון זיי ליידן דערפון.
- פון די 14 יאר און ווייטער, וואס עלטער מ'ווערט איז דא א גרעסערע שאנס צו ליידן דערפון, ביז מען קומט אן צום הויכפונקט ערגעצוואו אין די ערוואקסענע יארן, און ווען מ'ווערט עלטער גייט די ראטע צוריק אראפ.
- ביי מענטשן איבער די 64 איז נאר דא בערך 0.7 פראצענט וואס ליידן דערפון.

הילף און באהאנדלונג

- צו העלפן איבערקומען פאניק דיסארדערס נוצט מען געווענליך פסיכא-טעראפיע און/אדער מעדיצין.
- אויב טראכט איר אז עס איז אייך נוגע מאכט זיכער צו באזוכן א פראפעסיאנאל וואס וועט אייך בע"ה קענען פירן אויפ'ן ריכטיגן וועג זיך אויסצוהיילן.

פאלט אריין אין אזא פאניק אז ער הייבט באמת אן צו שפירן דאס פון וואס ער האט ענקזייעטי, אין אונזער פאלא הארץ אטאקע, און דאס מאכט דעם פאניק גרעסער, ביז ער מאכט אפ אז דאסמאל פאסירט עס ווירקליך און ער ווערט פארלוירן.
מענטשן וואס ליידן פון פאניק אטאקעס זענען הונדערט פראצענט געווענליכע, קלוגע און נארמאלע מענטשן, זיי זענען נישט נאריש און עס פעלט זיי גארנישט. מיר אלע האבן טיילמאל אנגעצוינגקייטן און ענקזייעטיס, אמאל גענוג שטארק אז עס פאלט אריין אינעם כלל פון אן ענקזייעטי דיסארדער, און ביי געוויסע קען זיך די ענקזייעטי פון מאל צו מאל צעשפילן ביז עס ווערט פארוואנדלט אין טאטאלער פאניק.

עס קען קומען אומערווארטעט און פון איין מינוט צום צווייטן, דער מענטש דארף נישט האבן באקומען א שלעכטע בשורה יעצט וואס דאס זאל האבן צוגעברענגט די פאניק.

סימפטאמען

צו ווערן דיאגנאזירט מיט פאניק דיסארדער דארף מען האבן כסדר'דיגע אומערווארטעטע פאניק אטאקעס. א פאניק אטאקע איז א פלוצלינגדיגע אויפשטייג פון עקסטרעמע פחד אדער אומבאקוועמליכקייט וואס קומט אן צו א הויכפונקט ביז מינוטן, און בשעת מעשה פאסירן געוויסע סימפטאמען א שטייגער ווי די פאלגנדע (מען דארף נישט האבן אלע דערפון, אפאר איז גענוג):

1. שטארקע הארץ קלאפענישן אדער פארשנעלערטע הארץ ראטע.
2. שוויצן.
3. זיך שאקלען און ווארפן.
4. א געפיל פון קורצע אטעמען.
5. א געפיל ווי מען שטיקט זיך.
6. אומבאקוועמליכקייט אדער ווייטאג ביים ברוסטקאסטן ("טשעסט פעין").
7. איבלעניש, שפירן ווי מ'ויל ברעכן, אדער בויך ווייען.
8. דער קאפ שווינדלט ("דיזי"), דער קאפ שפירט גרינג, שפירן אומסטאביל, אדער פאר'חלש'ט.
9. געפיל פון קאלטקייט אדער היץ אינעם גוף.
10. א פחד פון פארלירן קאנטראל

עס איז 9:30 צופרי אין דעם גרויסן ביהמ"ד אין שטאט וואס ווירבלט מיט מניני שחרית. מענטשן קומען און גייען, די מקוה איז פול מיט מענטשן וואס גרייטן זיך צום דאווענען, ווען פלוצלינג הערט זיך א געשריי פון א ווינקל:

"הצלה! אוי, איך קען נישט אטעמען, איך פאל צאם!"

ספאנטאן לויפן זיך מענטשן צוזאמען, אפאר רופן הצלה, אנדערע פרובירן צו זען מיט וואס זיי קענען העלפן, פונקט איז דא איינער וואס קען CPR און פרובירט צו ראטעווען דעם מצב.

אויבן אין איינס פון די מנינים וואו מען האלט אינמיטן קריאת התורה צעפיפט זיך א ראדיא, א הצלה-מאן פון דעם מנין ווערט אלארמירט, ער לויפט אראפ מיט זיין טלית וואס שלעפט זיך, יאגט אריין אין מקוה, הייבט אן אויספרעגן דעם באטרעפנדן, וועלכער רעדט זיך אפ אז עס שטעכט אים ביים הארץ, ער האט "טשעסט פעין", ער גייט כאפן א הארץ אטאקע און ער פאלט צאם.

"בחורים, גייט אוועק פון דא!" שרייט א מיטלעריגער איד מיט א באסאווער שטימע אין ריכטונג פונעם קרעמל וואס ווערט נאר גרעסער.

נאך הצלה יונגעלייט קומען אן, צווישן זיי א פאראמעדיק, אן אמבולאנס בלאקירט די גאנצע טראפיק פארנט פונעם בית מדרש און עס טוט זיך א צאמלויפעניש.

די פרישע הצלה לייט קומען צוהילף, מען קוקט איבער אלעס, מען פרובירט צו טעסטן פאר כל מיני זאכן, אבער זיי זעען גארנישט.

"ווי עס קוקט אונז אויס איז אלעס בסדר", זאגט דער פאראמעדיק פאר'ן באטרעפנדן, "אבער אז איר רעדט זיך אזוי אפ, לאמיר אריינפארן אין שפיטאל צו זיין אויף דער זיכערער זייט".

דער פאציענט ווערט אריינגעפירט מיט לעמפלעך און סירענעס, מען קומט אן אין שפיטאל און עס שטעלט זיך ארויס אז עס פעלט אים גארנישט. נישטא קיין זכר פון קיין הארץ אטאקע, צאמגעפאלן איז ער נישט, אטעמען אטעמט ער געהעריג, דאס הארץ קלאפט ווי עס דארף, אלעס לויפט ב"ה ווי א זיגער.

איז וואס יא? עפעס האט דאך דא פאסירט.

דער ענטפער איז, ער האט געליטן א פאניק אטאקע.

א פאניק אטאקע איז א ריזיגע קוואנטום פון ענקזייעטי וואס קומט אן אויף איין מאל און נעמט איבער דעם מענטש. דער מענטש

1 | נורא-דעוועלאפמענטל דיסארדערס

2 | סקיזאפרעניע ספעקטרום דיסארדערס

3 | בייפאלער און ענליכע דיסארדערס

4 | דעפרעסיע דיסארדערס

5 | ענקזייעטי דיסארדערס

6 | אבסעסיוו-קאמפולסיוו דיסארדערס

7 | טראומא און סטרעס דיסארדערס

8 | דיסאסיעטיוו דיסארדערס

9 | סאמעטיק סימפטאם און ענליכע דיסארדערס

10 | פיטערן און עסן דיסארדערס

11 | שלאפן און אויפזיין דיסארדערס

12 | דיסרופטיוו, אימפולס-קאנטראל

13 | אדיקטיוו דיסארדערס

14 | נורא-קאנגניטיוו דיסארדערס

15 | פערסאנאליטי דיסארדערס

קלארשטעלונג:

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

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

רפואה יארצייטן

חודש ניסן



דער אוהל פון הרה"ק בעל צבי לצדיק מ'בלאזשוב, ובנו הרה"ק בעל קרן ישועה, אינעם ביה"ח אין שטאט ריישא - דער אוהל איז חרוב געווארן ביים קריג און שפעטער צוריק אויפגעבויעט געווארן

האבן פארשטאנען דעם רמז. דינסטאג א וואך פאר פסח איז דער צדיק געליגן אין בעט אן כוחות, בשעת דער עולם ארום רייסט איין מיט בכיות נוראות. דער צדיק האט געהאלטן א זייגער אין האנט און געבליקט דערויף נאכאנאנד. פונקטליך ביי חצות הלילה האט דער צדיק אויסגעהויכט די נשמה לגנוזי מרומים, און דער זייגער האט זיך אפגעשטעלט.

דער בעל שומרי אמונים איז אנגעקומען צו די לוי, און חסידים האבן געזאגט אז פאר'ן הסתלקות האט דער צדיק געזאגט, "איי אהרן איז נישטא, ווען אהרן העט כאטש דא געווען..." אינמיטן די לוי האט מען זיך דערמאנט אז געצייילטע וואכן פאר די פטירה איז פאר'ן צדיק ארויסגעפאלן א צאן און ער האט געהייסן מען זאל עס אוועקלייגן. די רבנים אויפ'ן ארט האבן געהייסן מען זאל ווארטן מיט די קבורה ביז מען ברענגט דעם צאן, וכך הוה, און מען האט מיטגעלייגט דעם צאן לקבר ישראל.

רבי צבי אלימלך בן רבי דוד שפירא זצ"ל, צבי לצדיק, ה' ניסן תרפ"ד

יג
ניסן

הרה"ק מרן הבית יוסף זי"ע

אין לעצטן יאר פון הגה"ק בעל ערוגת הבשם זי"ע איז ערב פסח אויסגעפאלן שבת קודש, און דער צדיק האט געליטן שוידערליכע אומבאשרייבליכע יסורים.

זייט 22

רבי צבי אלימלך מבלאזשוב זי"ע איז פארשלאפט געווארן בסוף ימיו, איז געווען י"ח אדר א' תרפ"ד, זייענדיג יענע תקופה אין שטאט ריישא. דער צדיק איז געגאנגען אין מקוה אלס הכנה צו די יומא דהילולא פון זיין גרויסן טאטן דער בעל צמח דויד מדינוב זי"ע, וואס איז אויסגעפאלן יענעם אויפדערנאכט. ארויסקומענדיג פון מקוה איז דער צדיק שטארק פארקילט געווארן און דער מצב איז שנעל געווארן ארגער און ארגער. מען האט גערופן דאקטורים, וועלכע האבן געזאגט עס איז ממש סכנת נפשות.

דער בלאזשובער רב זי"ע האט געהייסן שיקן א טעלעגראם צו זיין תלמיד נאמן, הגה"ק מהר"א ראטה זי"ע בעל שומר אמונים, אז ער איז זקוק לרחמי שמים מרובים. אבער מן השמים האט מען צוגעפירט אנדערש, און מען האט פארטוישט די טעלעגראמען, שיקנדיג צום שומר אמונים א טעלעגראם אז "די פרוי היצל איז ערנסט קראנק". אבער דער בעל שו"א האט געשפירט אז עפעס טויג נישט ביים רב'ן אין ריישא און ער האט זיך ארויסגעלאזט אין וועג אריין.

אין די זעלבע צייט האט מען געשיקט א טעלעגראם צו הרה"ק מהר"ד מבעלזא זי"ע. דער צדיק איז באלד אריין אין ביהמ"ד צו די יושבים און געזאגט, "לאמיר גיין זאגן תהלים פאר א רבי וואס די וועלט דארף אים האבן".

שבת קודש פר' כי תשא האט דער בעל צבי לצדיק געזאגט גאר פלאמעדיגע ווערטער אויפ'ן פסוק "מחני נא מספרך", ווי באקאנט, און האט אויסגעלאזט, "איך וויל נישט מער זיין א מנהיג, איך דארף מער נישט זיין קיין מנהיג". און די בני עלי

אויסגערעכט און איבערגעגעבן פאר'ן צדיק אז דער בעל שם טוב הקדוש זי"ע איז געווען דארט דרייצן יאר, דערנאך די דגל מחנה אפרים זי"ע פאר דרייצן יאר, און נאך אים איז געווען זיין ברודער ר' ברוכל זי"ע אויך אויף דרייצן יאר.

דעראויף האט דער אפטער רב זיך אנגערופן: "איך וועל אי"ה אויך דא זיין פאר דרייצן יאר".

הערנדיג די ווערטער האבן די ראשי הקהילה געהאט א געוואלדיגע שמחה און זיי האבן געמאכט א גרויסע סעודה.

א צייט שפעטער איז דער צדיק אריינגעפאלן אין בעט מיט א גרויסע שוואכקייט. באלד האט ער זיך אויסגערופן מיט א טיפע געבעט, "רבנו של עולם, איך האב דאך מבטיח געווען פאר'ן קהל הקודש הזה צו זיין דא פאר דרייצן יאר, איך בעט דיר אז מיין הבטחה לא ישוב ריקם".

וכך הוה, דער אוהב ישראל איז טאקע דארט געווען פאר דרייצן יאר.

רבי אברהם יהושע העשיל בן רבי שמואל זצ"ל, ה' ניסן תקפ"ה

ה
ניסן

הרה"ק רבי צבי אלימלך מ'בלאזשוב זי"ע

ווען דער דער הייליגער צדיק הגה"ק

ה
ניסן

הרה"ק בעל אוהב ישראל מ'אפטא זי"ע

א איד איז אמאל געקומען צום הייליגן אפטער רב זי"ע זיך מזכיר זיין אז ער איז א גרויסע בעל יסורים. ווען ער האט געזען אז דער צדיק נעמט עס נישט אן אזוי שווער ווי ער האט ערווארטעט, האט ער זייער געוואלט וויסן פארוואס. דער צדיק האט אים געענטפערט: "און דאס אז מען האט היינט נישט מקריב געווען דעם קרבן תמיד דאס רודערט אייך גארנישט?"

★

נאך דעם וואס דער הייליגער צדיק דער רבי ר' ברוכל ממעזיבוזש זי"ע איז נסתלק געווארן האבן די ראשי הקהילה אויפגענומען דעם אוהב ישראל ער זאל זיי פירן. דער אוהב ישראל איז דאן געווען אין שטאט יאס, און ווען ער איז אנגעקומען צו זייער שטאט, האט דער צדיק באמערקט אז די ראשי הקהילה זענען פארטרויערט און ער האט פארשטאנען אז זיי שפירן אזוי ווייל ער איז שוין אלט און זיי האבן געוואלט א יונגערע רב.

דער אוהב ישראל האט געבעטן די ראשי הקהילה זאלן אים זאגן פאר וויפיל יאר זענען די פריערדיגע צדיקים געווען דא מיט זיי. די ראשי הקהילה האבן



דאס ביהמ"ד פונעם אפטער רב אין מעזשיבוזש, וואס האט איבערגעלעבט דעם קריג, אבער האט געדינט לאנגע יארן אלס פייער סטעישיאן, און איז לעצטענס אפגעקויפט און רעסטאורירט געווארן, און ווערט היינט אויפסניי באנוצט - אינעם ראם, דער הערליכער בית המדרש פונדוויסן נאכ'ן רענאוואציע

רפואה יארצייטן

חודש ניסן

דער באשעפער זיכער שיקן די רפואה אין זכות פון אזא גרויסן צדיק. "וואו געפינט זיך דער קינד?" האט דער צדיק באלד געפרעגט. "דא אינדרויסן, פארבינדן אין מיין וואגן", האט דער פאטער געענטפערט.

"ברענגט אים אריין", האט דער צדיק געזאגט. דער איד איז ארויס און באלד אריינגעקומען מיט זיין קינד, פארבינדן די הענט און פוס מיט קייטן. דער צדיק האט דאס געזעהן און געגעבן א פרעג פארוואס ער בינדט אים איין אזוי. האט דער פאטער געענטפערט אז ס'איז א סכנה אים צו לאזן פריי ווייל ער קען שלאגן, צוברעכן, שעדיגן, און מאכן א טומל.

דער הייליגער נטע שורק האט גענומען א מעסערל און אויפגעשיטן די שטריק, בשעת דער טאטע איז געשטאנען הונטערן קינד מיט שרעק אים אנצוהאלטן ער זאל גארנישט קענען טאן און אוודאי נישט טשעפן דעם צדיק, אבער ווי פארוואונדערט איז ער געווארן זעהנדיג ווי דער קינד איז באפרייט פון די קייטן אבער ער רירט זיך נישט נאר שטייט מיטן גרעסטן דרך ארץ. דער טשטער רב האט דאן א פרעג געטאן דעם קינד צי ער וויל עסן א פרי (עס זענען געווען דארט פירות אויפן טיש). דער קינד האט געענטפערט, "יא". דער נטע שורק האט געמאכט א ברכה צוזאמען מיטן קינד און ער איז געווארן כאחד האדם, אויסגעהיילט אינגאנצן. דער נטע שורק האט אויפן פלאץ געזאגט פארן טאטן, די רפואה איז געקומען אין זכות פון הייליגן צאנזער רב.



[דער סיפור ווערט געברענגט גאר אסאך, מיט פארשידענע נסחאות. אט ברענגען

אנגערופן, "עס וועט נישט זיין מער". וכך הוה, אז די מחלה האט זיך אויסגעהיילט אינגאנצן, ויהי' לפלא. **רבי יוסף בן רבי אפרים קארו זצ"ל, בית יוסף, שולחן ערוך, מגיד מישורים, כסף משנה, בדק הבית, אבקת חוכל, אור צדיקים ועוד, י"ג ניסן של"ה**

כה ניסן

הרה"ק בעל דברי חיים מ'צאנז זי"ע

ביים הייליגן גאון וצדיק דער טשטער רב זי"ע, דער בעל נטע שורק, האט פאסירט איינמאל אז אינמיטן געבן א שיעור אין ישיבה איז אריינגעקומען א איד און גענומען וויינען, "איך האב א בקשה צום רבינו!" דעם איד'ס א קינד איז ל"ע אראפ פון זינען, און וויפיל פלאג און הארעוואניע מען האט שוין אריינגעלייגט מיט דאקטורים האט מען גארנישט אויפגעטאן. דעם קינד'ס מצב איז געווארן זייער ביטער, ער פלעגט שעדיגן זיך און אנדערע, עס איז געווען א ביטערע צושטאנד, מען האט אים ממש געדארפט פארבינדן די הענט.

דער נטע שורק האט געענטפערט פאר דעם איד, "וואס ווילט איר דען פון מיר, איך בין א דאקטאר?" האט דער איד געענטפערט אז ער איז געווען מיט זיין קינד ביים הייליגן דברי חיים אין צאנז, און דער צאנזער רב האט מיך געשיקט צום רבי'ן און געזאגט איך וועל דא טרעפן די ישועה. אויף דעם האט דער טשטער רב געענטפערט, אז אויב דער הייליגער צאנזער רב האט אייך אהרגעשיקט, וועט



חלקת מחוקק ספון פונעם הייליגן בית יוסף ומחבר השולחן ערוך, אינעם אלטן בית החיים אין צפת, וואו טויזענטער אידן קומען כסדר זיך אויסבעטן ישועות און רפואות

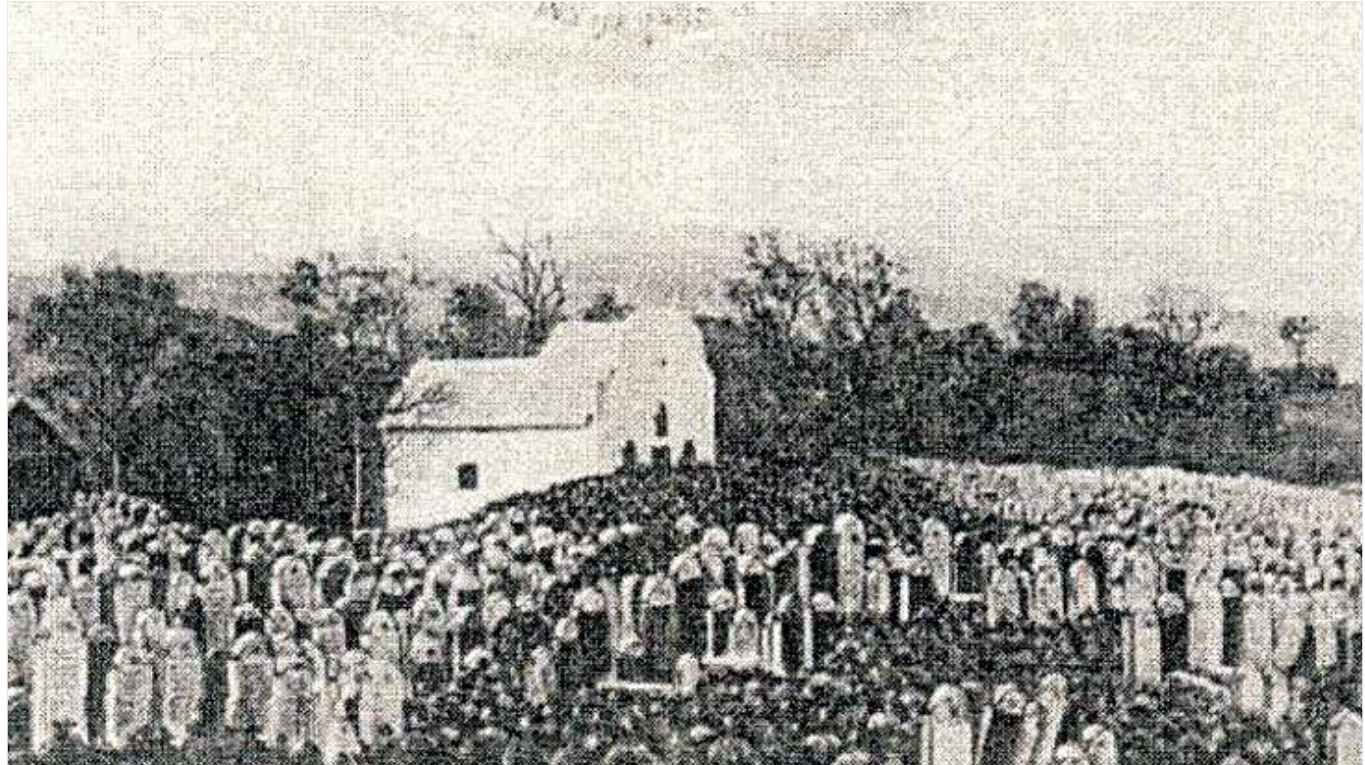
אצינד איז מען אויך געקומען זאגן פארן צדיק אז זיין זון איז פארשלאפט מיט די מחלה. האט ער געזאגט "עס וועט מער נישט זיין", אבער עס האט נישט געהאלפן. זעהנדיג דאס האט דער צדיק געזאגט אז אין טור בית יוסף זענען דא אלע ערליי רפואות, און עס איז דא א געוויסע סימן וואס ווען מען לערנט עס האט עס די כוח צו פארטרייבן אט די מחלה. דער מהר"י מבעלזא האט אויפן פלאץ אפגעלערנט יענע סימן טור בית יוסף, און נאכדעם זיך

21 זייט > (דער ערוה"ב האט געזאגט אויף זיך אז "מזמן מתן תורה ביז היינט האט א מענטש נישט געליטן אזעלכע יסורים") דאנערשטאג נאכט, טראץ זיין שוואכקייט און די ביטערע יסורים, האט דער צדיק בודק חמץ געווען מיט אלע הידורים וכו' וכו'. נאך בדיקת חמץ האט זיך דער צדיק געזעצט לערנען, אנגעלאנט צו דער זייט פארוויקלט אין יסורים, מיט געוואלדיגע דביקות און התלהבות. ווען עס איז געקומען נאך חצות, האט ער זיך געוואלט צולייגן אביסל אין בעט.

דאן, זיך גרייטנדיג צום שלאפן האט ער זיך געכאפט און זיך אנגערופן צום זון וועלכער איז דארט געשטאנען צו העלפן, "איך האב כמעט פארגעסן אז היינט (פרייטאג, י"ג) איז די יארצייט פון מרן הבית יוסף, איז דאך כדאי און רעכט צו לערנען אביסל טור און בית יוסף". דעמאלט, אינמיטן די נאכט, האט דער ערוגת הבושם צוריק אנגעטאן אלע בגדים און ארויס צו זיין געווענליכן לערן-שטוב. ער האט גענומען א טור ב"י הלכות פסח און געלערנט אנדערטהאלבן שעה אין א צי.



איינער פון די קינדער פון הגה"ק מהר"י מבעלזא זי"ע איז אמאל פארשלאפט געווארן מיט א שווערע מחלה ל"ע און היך. עס איז געווען באקאנט אין בעלזא אז ווען מען האט מזכיר געווארן פאר הגה"ק מהר"י וועגן אזא סכנה, און ער האט געזאגט "עס וועט מער נישט זיין", איז עס תיכף געלם געווארן און די סכנה איז אריבער.



אן אלטן בילד פונעם בית החיים אין שטאט צאנז ביזמאל דהילולא פון הרה"ק בעל דברי חיים מ'צאנז, וואו מען זעהט די טויזענטער עולים צום ציון קומען אין די מאסן שופח שיח זיין על ציון קדשו פון צדיק - דער ביה"ח איז גענצליך חרוב ביים קריג. דער אוהל איז צוריק געבויעט געווארן ווי אמאל

רפואה יארצייטן

חודש ניסן

כ"ט ניסן

הרה"ק רבי משה מ'קאברין זי"ע

ביים הייליגן בית אהרן זי"ע מקארלין איז אמאל זיין טאכטער'ל געווארן ערנסט קראנק ל"ע און אריינגעפאלן אין א שטארקע סכנה. דעמאלט איז דער הייליגער צדיק רבי משה מקאברין זי"ע געקומען צום בית אהרן, וועלכער האט אים מכבד געווען צו קומען אפרעכטן א סעודה ביי די סעודה האט דער בית אהרן מזכיר געווען זיין טאכטער ביים קאבריער, האט דער צדיק דערמאנט דעם מדרש וואס זאגט אז אברהם אבינו האט געהאט אן אבן טובה אויפ'ן האלז און ווער עס האט געקוקט דערויף איז געווארן אויסגעהיילט. האט דער צדיק געזאגט, וואס איז געווען די אבן טובה? די געוואלדיגע מצוה פון הכנסת אורחים וואס טוט אויסהיילן חולאים. אויב אזוי - האט דער קאבריער אויסגעפירט צום בית אהרן - וויבאלד מען טוט איצט מקיים זיין הכנסת אורחים, איז עס אין די בח'ל פונעם אבן טובה ביי אברהם אבינו, זאל מען אריינרופן די טאכטער'ל און זי זאל קוקן אויפ'ן טאטן און זי וועט ווערן אויסגעהיילט דורך די מצוה פון הכנסת אורחים. וכך הוה.

רבי משה בן רבי ישראל אליעזר פאלייר זצ"ל, כ"ט ניסן תרי"ח

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל



שער בלאט פון ערשטן דרוק פונעם ספר תולדות אדם פון הרה"ק ר' יהושע מאוסטראווע

געזאגט ער מוז ווערן ממלא מקום פאר די חסידים, אבער דער צדיק האט נישט געוואלט הערן, פונקט פארקערט, ער איז געפארן צוזאמען מיט אנדערע חסידים מקבל מרות זיין אין ווארקא. רבי איציקל ווארקער זי"ע האט אים דאן געווארנט אז ער וועט ח"ו נענט ווערן אויב ער נעמט נישט איבער די כסא האדמורו"ת, אבער רבי יהושע האט נאך אלץ נישט געוואלט הערן דערפון. א קורצע צייט דערנאך איז ער פארשלאפט געווארן, און רבי יצחק מווארקא איז אים געקומען מבקר חולה זיין, און האט אים דאן נאכאמאל געבעטן פאר זיין אייגענע טובה זאל ער איבערנעמען די הנהגה פון זיין טאטנ'ס חסידים, און דאן האט ער עס אנגענומען.

רבי ישראל יהושע בן רבי שלמה יהודה לייב בנדיט זצ"ל, תולדות אדם, כ"ח ניסן תרל"ג

אז וואס דער טאטע האט אריינגעווארפן ביי תשליך, גייען מיר איצט ארויסנעמען און מקיים זיין דערמיט מים שלנו.



בסוף ימיו פלעגט דער הייליגער צאנזער רב זייער אסאך פאסטן, און ער איז געווארן זייער שוואך פון דעם. אין די צייטן פלעגט מען אסאך רופן הרה"ק דעם מונקאטשער רב, בעל שם שלמה זי"ע, וועלכער איז געווען זייער נאענט מקורב ביים דברי חיים, ער זאל משפיע זיין אויפ'ן צאנזער רב ער זאל עסן. וכך הוה.

רבי חיים בן רבי ארי' לייבוש הלברשטאם זצ"ל, דברי חיים עה"ת שו"ת ועוד, כ"ה ניסן תרל"ו

כ"ח ניסן

הרה"ק רבי יהושע מ'אוסטראווע זי"ע

ווען הרה"ק רבי שלמה לייב מלענטשא זי"ע איז נפטר געווארן (י"ט ניסן תר"ג) האבן די חסידים געוואלט אויפנעמען זיין זון הרה"ק רבי יהושע מאוסטראווע זי"ע אלס ממלא מקום, אבער דער צדיק האט נישט געוואלט, זאגנדיג אז דער טאטע האט "געליטן אסאך יסורים און צרות וכו' ביז ער איז געווארן א רבי, און דא וויל מען איך זאל ווערן א רבי אזוי אן קיין שום זאכן און יסורים?" און ער האט נישט געוואלט איבערנעמען די הנהגה פון די חסידים.

הרה"ק רבי יצחק מווארקא זי"ע האט אים

מיר עס ווי עס ווערט נאכדערציילט בשם הגאון מהר"ד מאשקאוויטש זצ"ל אב"ד באניהאד, בשם הגה"ק בעל קרן לדוד מסאטמאר זי"ע, בזה הלשון

א איד איז געקומען צו לויפן צו הייליגן צאנזער רב זי"ע, אז ער ליידיט אויפ'ן הארץ, און דער דאקטאר האט געזאגט ער טאר נישט טרונקען שווארצע קאווע, אבער ער האט נישט געפאלגט און יא געטרונקען שווארצע קאווע, איצט שפירט ער נישט גוט... איז ער געקומען בעטן רחמי שמים עס זאל גארנישט פאסירן חלילה.

האט דער הייליגער דברי חיים זיך גענומען שרייען אויף אים, "שוטה, פארוואס ביסטו זיך מאבד עצמו לדעת, עס שטייט אין פסוק ונשמרתם מאוד לנפשותיכם, פארוואס האסטו עובר געווען אויף די רייד פונעם דאקטאר?"

דער איד האט אנגעהויבן צו ווארפן די איברים פאר שרעק, און האט געזאגט פאר'ן צדיק, אבער רבי, וואס זאל איך טאן אצינדער? איך האב דאך שוין עובר געווען אויפ'ן דאקטאר'ס ווערטער, וואס דארף איך יעצט טאן?

האט דער דברי חיים ווייטער געשריגן, "דו גלייבסט אין אייבערשטן אז ער קען דיר יעצט שיקן א רפואה שלימה?"

"זיכער", האט דער איד געענטפערט. "אני מאמין באמונה שלימה".
"אויב אזוי", האט געענטפערט דער צאנזער רב, "זיי רואיג אז אלעס וועט זיין גוט". וכך הוה.



עס האט דערציילט דער גאון עולם הגר"ש ענגיל זי"ע, ראדאמישלער רב, וואס בדיד' הוה עובדא ביים הייליגן דברי חיים אין צאנז.

אמאל איז דער גאון געפארן קיין צאנז אויף שבת קודש. ביי קריאת התורה, בין גברא לגברא, האט דער גאון מעיין געווען אין א ספר.

נאכ'ן דאווענען האט דער הייליגער צאנזער רב געלאזט רופן דעם גרויסן גאסט מהר"ש ענגעל, און אים געזאגט, איך האב איין זאך וואס אייך מוכיח צו זיין. איר זענט א בקי בהלכה, און איר ווייסט עס איז מותר צו לערנען בין גברא לגברא, אבער עס קען פארט זיין אז מען וועט מאכן א 'מי שברך' פאר א חולה, און עס וועט פעלן אייער 'אמן' פאר'ן זכות פון די רפואה, דעריבער זאלט איר זעהן מער זיך נישט צו פירן אזוי, נאר זיך גוט צו הערן צו די ברכות פון "מי שברך" צו קענען ענטפערן דערויף כראוי.



עס האט דערציילט הגה"ק מפאיע הי"ד אז דער הייליגער צאנזער רב אין לעצטן יאר עלי אדמות איז געגאנגען צו "מים שלנו" מיט אויסטערלישע מסירות נפש, זייענדיג גאר פארשלאפט געציילטע טעג פאר די הסתלקות, און הגה"ק רבי ברוך גארליצער זי"ע האט זיך אמאל אנגערופן



די בית החיים אין קאברין וואס איז לעצטנס ארומגענומען געווארען מיט א גדר און דריי אוהלים זענען פריש אויפגעבויעט געווארן אויף די אלטע יסודות וועלכע מען האט דארט געפונען. אז ווערט געשאצט הרה"ק ר' משה קאבריער ליגט אין איינס פון זיי



אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי



איך האב שוין אן מיין שבת'דיגן הוט גרייט צום שבת התוועדות



וזאת התורה אשר שם משה לפני בני ישראל - די טייערע בחורים זענען מקיים מצוות גלילה אויפן ספר תורה ביים דאווענען אינאיינעם



עבדו את ה' בשמחה מען דאווענט מיט כוונה און מיט גרויס פרייד



לכבוד שבת קודש - איך קען אויך מאכן א שיינעם חלה דעקל - קוק ווי שייין איך האב עס געמאכט



הכנה דרבא צום שבת קודש דורכן צוגרייטן אן אייגן געמאכטע חלה דעק



מיט אזא געשמאקע שבת וואלט איר אויך געווען אזוי פרייליך



מוצאי שבת קודש, פון דעם שבת פראגראם פון המספיק אוו קינגס קאונטי, ביי א גאר דערהויבענער פארברענג און קומזיץ ווי דער עולם האט זיך זייער דערהויבן



ערב שבת כאפט מען אביסל פרישע לופט און מען הייטערט זיך אויף צו שעפן פרישע כוחות



משכנס אדר מרבין בשמחה



בחצוצרות וקול שופר הריעו לפני המלך ה'

HAMASPIK**ORANGE COUNTY**

1 Hamaspik Way
Monroe NY 10950
845.774.8400

ROCKLAND COUNTY

58 Rt 59
Monsey NY 10952
845.356.8400

KINGS COUNTY

Williamsburg
44 Lee Ave.
Brooklyn NY 11211
718.387.8400

Boro Park
4102 14th Ave.
Brooklyn NY 11219
718.431.8400

NASSAU COUNTY

Five Towns
516.875.8400

COMFORT HEALTH

Orange County
845.774.0200

Rockland County
845.503.0400

Kings county
718.408.5400

HAMASPIK CHOICE

Managed Long Term Care
1.855.552.4642

TRI-COUNTY CARE

Care Coordination Organization
1.844.504.8400

HAMASPIK HOMECARE

Home Care Services
1.855.HAMASPIK
1 - 8 5 5 . 4 2 6 . 2 7 7 4

SIPUK CLINIC

718.400.9988

HAMASPIK SCOOL

718.408.5444

HAMASPIK MEDICARE PLANS

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

NISHMOISEINY

Yiddish
718.760.1111

English
718.759.1111

HAMASPIK TERRACE

Orange County
845.781.1289

Rockland County
845.425.4949

NYSHA

Administration
845.655.0600

Gazette / Public Affairs
845.655.0625

EARLY INTERVENTION

Kings County
718.387.8400

Rockland County
845.503.0209

Orange County
845.774.0309

SHNOIS CHAIM

(senior program)

Orange County
845.774.0309

HAMASPIK THERAGEN

Orange County
845.774.0571

Rockland County
845.356.8400

Kings County
718.387.8400

INTEGRATED HEALTH

Rockland County
845.503.0444

Kings County
718.387.8400

YOUR LIFE IS
Precious

WE HANDLE IT
WITH CARE!



HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לפרקי העיבור

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



יהי רצון מלפני
אבינו שבשמים
שתזכו לרווח

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

מז"ה מאיר ווערטהיימער

ה'י"ד
עקזעקויטייוו דירעקטאר נייש"א ומייסד המספיק
וזוג' החשובה תחי

וגם לרבות חתנו מז"ה אשר שמואל כ"ץ

ה'י"ד
עקזעקויטייוו דירעקטאר, המספיק האום קעיר
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת הולדת הנין/הנכד נ"י
אצל חתנו/נכדו מז"ה **אברהם זאנוויל דומער** ה'י"ו

מז"ה מרדכי הערש פארקאש

ה'י"ד
באורד מעמבער, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת נישואי הנכדה הכלה החשובה תחי
בת בנו מז"ה **אלי פארקאש** ה'י"ו
עב"ג החתן היקר **כמר שלמה מנשה** נ"ו
בן מז"ה **מאיר דוד היילברון** ה'י"ו

ולרגל שמחת נישואי הנכד החתן היקר כמר אברהם שמואל נ"י
בן חתנו מז"ה **מאיר משה שפיטצער** ה'י"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי
בת מז"ה **יוסף קדיש פילאפף** ה'י"ו

מז"ה פנחס טייכמאן

ה'י"ד
באורד מעמבער, המספיק האום קעיר
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת נישואי הנכדה הכלה החשובה תחי
בת חתנו מז"ה **משה הערש בראך** ה'י"ו
עב"ג החתן היקר **כמר יואל** נ"ו
בן מז"ה **מרדכי ווידער** ה'י"ו

מז"ה יואל גראס

ה'י"ד
דירעקטאר אוו אפערעישענס
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי
עב"ג החתן היקר
כמר יושע נ"ו
בן מז"ה **יחיאל ישראל ברוך עקשטיין** ה'י"ו

מז"ה יעקב הערש ווערטהיימער

ה'י"ד
וזוג' החשובה תחי
די. עס. פי. עפטער סקול רעספיט פראגראם
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת נישואי הנכד החתן היקר כמר חיים שלמה נ"י
בן חתנו מז"ה **דוד אהרן יקותיאל שווארטץ** ה'י"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי
בת מז"ה **שלמה זלמן געלב** ה'י"ו

מז"ה אברהם מרדכי רייכמאן

ה'י"ד
וזוג' החשובה תחי
לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי
אירלי אינטערנעשאן סערוויס קאארדינעיטער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר **כמר שלמה** נ"ו
בן מז"ה **משה אהרן בריאר** ה'י"ו

מז"ה וואלף שניטצער

ה'י"ד
באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי

וגם לרבות חתנו מז"ה שלמה זלמן געלב

ה'י"ד
רעזידענטשאל סופערווייזער, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת נישואי הנכדה/הבת הכלה החשובה תחי
עב"ג החתן היקר
כמר חיים שלמה נ"ו
בן מז"ה **דוד אהרן יקותיאל שווארטץ** ה'י"ו

מז"ה יצחק יושע קארנבלי

ה'י"ד
באורד מעמבער, המספיק האום קעיר
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר כמר דוב נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי
בת מז"ה **משה סימאן** ה'י"ו

מז"ה הערש יוסף לעווי

ה'י"ד
באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל הכנס הבן הבחור היקר כמר ישעיה נ"י
לעול התורה והמצות

מז"ה יחיאל מיכל אשנפרב

ה'י"ד
וזוג' החשובה תחי
או. פי. דאבליו. די. די. עיטש. סי. בי. עס. קאארדינעיטער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבן החתן היקר כמר דב נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי

מז"ה קלמן מאסרי

ה'י"ד
וזוג' החשובה תחי
עף. איי. קוואלעטי אשורענס קאארדינעיטער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבת תחי

מז"ה ברוך טייטלבוים

ה'י"ד
סאפטוועיר ליאזאן, המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מז"ה זלמן גראסבערג

ה'י"ד
ליו-אין פארפאלק, סעווען ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי

ליו-אין פארפאלק, סעווען ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

אקטיוויטעטן אין המספיק אראנדזש קאונטי



דאס גאנצע פורים מיליטער מארשירט פאראויס



אין קעטערין ברידערהיים איז מען גרייט פאר פורים



דער פורים רב מיט זיין נייעם שטריימל



דער לעכטיגער שמייכל אויפן פנים זאגט שוין אויס וועס עס טוט זיך אין הארצן



ביים אקטיוויטעט ווי יעדער האט געמאלן זיין אייגענעם משכנס סייך



ר' משה בער שווארץ פון עפטער סקול רעספיט ביים צוגרייטן זיינע געטרייע תלמידים צום בעפארשטייענדן פרייליכן יום טוב פורים

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי



עתידי הקב"ה לעשות מחול לצדיקים - די טייערע בחורים פארן ארום און ארום אויף דעם געשמאקן אויספולג



גיב אכטונג, איך קען פארן זייער שנעל - ביי אן אויספולג פון די ישיבה



ביים פרייליכן געבורטס טאג מסיבה אין ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי



ביי אן אויספולג וואו די בחורים זענען געגאנגען באולינג



מכבד את ה' מגרנו - ביים זינגען מיט א שמחה אויסגעגאסן אויפן פנים



יעדן געצייג האט מען אינזין געהאט, אויך א גיטאר, בשמחה מיט אלע פשטים



משכנס אדר מרבין בשמחה, א פרייד אין ישיבה מיטן אייגענעם ארקעסטער



מזל טוב
יצחק ראזענבערג

ה'ת"ד
זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
פרונט אפיס רידזענאל מענעדשער
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אשר** נ"ו
בן מו"ה **שמעון קרויס** ה"ו

מזל טוב
יהושע אליעזר פאגעל

ה'ת"ד
זוג' החשובה תחי'
קאמפארט העלט קעיר מענעדזשער
המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **צבי בענדיט** נ"ו
בן מו"ה **מרדכי בן ציון גוטטער** ה"ו

מזל טוב
משה יהודה בריעף

ה'ת"ד
זוג' החשובה תחי'
קאמפארט העלט קעיר מענעדזשער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מזל טוב
דוד רייכמאן

ה'ת"ד
זוג' החשובה תחי'
סעקרעטארין, המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מזל טוב
משה דוד וויינגארטען

ה'ת"ד
זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
די. עס. פי. סעווען ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **שמואל** נ"ו
בן מו"ה **ראובן ווייס** ה"ו

מזל טוב
יהושע גראס

ה'ת"ד
זוג' החשובה תחי'
מענעדשער, 49'סטע סטריט שוועסטערהיים
המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **אליהו** נ"ו
בן מו"ה **אברהם בר חורין** ה"ו

מזל טוב
אברהם מאנדלבוים

ה'ת"ד
זוג' החשובה תחי'
קאמפארט העלט קעיר מענעדזשער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

מזל טוב
דוד קליין

ה'ת"ד
זוג' החשובה תחי'
קאמפארט העלט קעיר מענעדזשער
המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מזל טוב
יואל לעפקאוויטש

ה'ת"ד
או. פי. דאבליו. די. די. עיטש. סי. בי. עס. דירעקטאר
און עף. איי. המספיק אוו קינגס קאונטי
זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת אירוסים הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **ישראל מאיר** נ"ו
בן מו"ה **משה גאלדבערגער** ה"ו

מזל טוב
אהרן צבי יוסף קליין

ה'ת"ד
זוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
עף. איי. קאארדינעיטער, המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אברהם חיים הלוי** נ"ו
בן מו"ה **יואל הלוי רייזמאן** ה"ו

● ◀ געזונטהייט נייעס

שטודיע צייגט שלאפן ווייניגער שעות קען גורם זיין א פארגרעסערטע ריזיקע פאר דעפרעסיע

קורצע שלאף צייטן. דאָקטאָר אלעסא איינאקינא, פונעם לאַנדאָנער קינג'ס קאָלעדזש, האָט געזאָגט אַז "קורצערע און לענגערע שלאָף צייטן, אינאיינעם מיט דיפרעסיע, זענען הויפט ביישטייערער צום פובליק געזונטהייט עול וואָס ווערט אַריבערגעירשנט אין אַ גרויסע פּאַרנעם. די שטודיע האָט געטראָפּן אַז מענטשן וואָס שלאָפּן פינף שעה אָדער ווייניגער האָבן פּאַרמאָגט אַ 2.5 גרעסערע שאַנס צו אַנטוויקלען דעפרעסיע סימפּטאָמען, און מענטשן מיט דעפרעסיע סימפּטאָמען האָבן געהאַט אַ דריטל גרעסערע שאַנס צו ליידן פון קורצע שלאָפּן. אינטערעסאַנט אָבער, אַז גאַר לאַנגע שלאָפּן – מער ווי ניין שעה אַ נאַכט – איז אויך פּאַרבונדן מיט אַנטוויקלען דעפרעסיע סימפּטאָמען. פּאַרמאָגנדיג אַ 1.5 פּראָצענט גרעסערע שאַנס צו אַנטוויקלען דעפרעסיע ווי די וועלכע זענען געשלאָפּן אַ דורכשניט פון זיבן שטונדן. ★

פאַר פּערציג פּראָצענט פון די צווישנשיידן וויאָזוי מען שלאָפט. אין די לעצטע שטודיע, האָבן די פּאַרשער אַנאָליזירט גענעטישע געזונטהייט דאַטאַ פון מער פון 7,000 מענטשן וועלכע זענען געווען אין דורכשניט 65 יאָר אַלט. די אויספאַרשער האָבן געטראָפּן אַז די מיט אַ שטערקערע גענעטישע אייגענשאַפּט צו קורצערע שלאָף צייטן זענען מער אויסגעשטאַנען צו אַנטוויקלען דעפרעסיע סימפּטאָמען אין לויף פון פיר ביז צוועלף יאָר. אינדערצווישן אָבער, האָבן מענטשן מיט אַ גרעסערע אייגענשאַפּט צו דעפרעסיע, נישט פּאַרמאָגט קיין פּאַרמערטע שאַנס צו ליידן פון

האַן אָדער די אייער...?) צווישן נישט באַקומען גענוג שלאָף און דעפּרעסיע, ביידע געשעען צוזאַמען, אָבער וואָס קומט צום ערשט איז געווען דערווייל אומגעלייזט. דורך נוצן גענעטישע שוואַכקייטן צו קראַנקייטן האָבן מיר געקענט אָפּמאַכן מיט אַ זיכערקייט אַז שלאָף-מאַנגל איז וואַרשיינליך דאָס וואָס קומט פאַר די דעפרעסיע סימפּטאָמען, איידער ווי פּאַרקערט. ביידע, סיי די וועג וויאָזוי מען שלאָפט און דעפרעסיע ווערן טיילווייז אַריבערגעירשנט פון איין דור צום צווייטן. פּרידעדיגע שטודיעס איבער צוויילינג האָבן פּאַרגעשלאָגן אַז דעפרעסיע איז אַרום 35 פּראָצענט גענעטיש און דאָס אַז די געירשנטע צווישנשיידן נעמט אויף

לאַנדאָן. – שוין פאַראַן אַן אַלטע פּאַלעמיק צווישן וויסנשאַפטלער צו דעפרעסיע פירט צו ווייניג שלאָף, אָדער פּאַרקערט, ווייניג שלאָף פירט צו דעפרעסיע. אָבער אַ נייע שטודיע צייגט אַז די צווייטע איז אמת: שלאָפּן ווייניגער ווי פינף שטונדן אַ נאַכט קען העכערן די ריזיקע פון אַנטוויקלען דעפרעסיע סימפּטאָמען. אדעסא העמילטאָן פונעם יוניווערסיטי קאָלעדזש אַוו לאַנדאָנ'ס (יו-סי-על) אינסטיטוט אָוו עפידעמיאלאָזיע און העלט קעיר און אַנפירער פונעם שטודיע האָט געזאָגט אַז "מיר פּאַרמאָגן שוין די האַן אָדער אייער פּראָגע' (אַ באַקאַנטע פּאַלעמיק, וואָס איז געקומען ערשט די



מזל טוב
מזל טוב

מענדשער, עפל בראוק פארם ריזארט
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
חוג' החשובה תחי'
מענדשער, עפל בראוק פארם ריזארט
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
לרגל שמחת הולדת הנכד נ"י
אצל חתנו מזל טוב **יצחק מנחם בערגער** הי"ו

יוסף רפאל הכהן האפפער
מזל טוב

די. עס. פי., עיקערס ברודערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
חוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., עיקערס ברודערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **משה** נ"ו
בן מזל טוב **שמואל שמעון בערקאוויטש** הי"ו

יחזקאל סאנדער
מזל טוב

חוג' החשובה תחי'
א.י. סטעיפניג קאארדינעטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת הולדת הנכד נ"י
אצל בנו מזל טוב **שמחה בער סאנדער** הי"ו

יואל גאלדשטיין
מזל טוב

קאמפארט העלט קעיר מענדזשער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
חוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

שלמה טייטלבוים
מזל טוב

בילינג קוי. א.י. קאארדינעטאר, המספיק אוו קינגס קאונטי
חוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

יואל בער יאקאבאוויטש
מזל טוב

די. עס. פי. המספיק אוו אראנדזש קאונטי
חוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת הולדת הנכד נ"י
אצל חתנו מזל טוב **פנחס יודא פריעדמאן** הי"ו

שלום מאיר עקשטיין
מזל טוב

חוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., שנות חיים, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
לרגל שמחת נישואי הנכדה הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מזל טוב **גדלי' הלוי אפפעי** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **אברהם יהושע הכהן** נ"ו
בן מזל טוב **ישכר דוב הכהן שעהנברון** הי"ו

חיים ישעיה לייטנער
מזל טוב

חוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
א. פי. דאבליו. די. עי. טש. סי. בי. עס. קאארדינעטער
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אברהם** נ"ו
בן מזל טוב **חיים אלעזר ענגל** הי"ו

יעקב צבי פייפער
מזל טוב

חוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
ע. פי. קאארדינעטער, המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **מרדכי** נ"ו
בן מזל טוב **יצחק אלטמן** הי"ו

יצחק יאקאבאוויטש
מזל טוב

חוג' החשובה תחי'
פלעיאהאוס קריעטיוו דירעקטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

● ◀ געזונטהייט נייעס

דורכפירן א קאלאן סקרינינג איז פיל מער אפעקטיוו און וויכטיג ווי מען האט זיך ביז יעצט פארגעשטעלט

קענסער איבער א צען יאָריגע צייט אָפּשניט איז געפאלן צו בלויז 0.5 פּראָצענט. וואָס מיינט אַז די וועלכע האָבן זיך פּאַקטיש געטעסט האָבן געהאַט אַ דאָפּלט קלענערע שאַנס צו אַנטוויקלען קאלאן קענסער. ביז היינט האָט די אַמעריקען קענסער סאָסייעטי רעקאָמענדירט אַז "מענטשן מיט אַ דורכשניטליכע ריזיקע פּון קאלא-רעקטאל קענסער זאלן דורכגיין רעגלמעסיגע סקרינינגס אַנגעהויבן פּון די 45 יאָר. די דאָזיגע טעסט דאַרף דורכגעפירט ווערן אויף אַ יערליכע פּאַרנעם, און אַ געהעריגע קאלאנאסקעפי זאָל מען דורכפירן יעדע צען יאָר. דעריבער איז גאָר וויכטיג דורכצופירן די סאָרט קענסער סקרינינג און אַזוי אַרום אויב עס איז דאָ אַ פּראָבלעם זאָל מען עס קענען כאַפּן באַצייטנס און נעמען די נויטיגע היילונגס מיטלען באַצייטנס, ווי איידער זיך דערמאָנען וועט עס איז שוין שפּעט. ★

שטודיעס האָבן געטראָפּן אַז געווענליכע פּון די סאָרט סקרינינגס האָבן רעדוצירט די ראַטע מיט 25 פּראָצענט, צו 0.75 פּראָצענט. אָבער די נייע אַנאַליז האָט אַריינגענומען אין בילד די צאָל פּון אַנטיילנעמער וועלכע האָבן באַשלאָסן פאַר סיי וועלכע סיבה, נישט צו טון די סקרינינג. ווען מען האָט אַרויסגענומען פּון די ענדגילטיגע נומערן די וועלכע האָבן זיך צום סוף נישט באטיילינג, האָט זיך אויסגעשטעלט אַז די פּאַקטישע צאָל פּון מענטשן וועלכע האָבן אַנטוויקלט קאלאן

און "פּאָליפּס" אין די קאָלאָן – קאלאנאסקאפי (colonoscopy and sigmoidoscopy) שטעלט צו דאָפּלט די בענעפיטן וואָס מען האָט שוין פּעסטגעשטעלט אין פּריערדיגע שטודיעס. די פּאַרשער האָבן ערקלערט אַז אין מערערע שטודיעס ווען אַרום איין פּראָצענט פּון די מענטשן איבער וועט מען פירט דורך קאלאן קענסער סקרינינג אַנטוויקלען די קראַנקהייט איבער די קומענדיגע צען יאָר. פּריערדיגע קאלאן קענסער סקרינינג

קעמיברידזש. – אַ נייע אַנאַליז האָט אויפגעדעקט אַז באַקומען דעם פּריווענטיוו (אַפּהאַלטנדיגע) קאלאנאסקאפי סקרינינג (colonoscopy) קען אייך ראַטעווען דאָס לעבן אויף אַ פּיל גרעסערע פּאַרנעם ווי מען האָט ביז היינט געהאַלטן. אַ גרופּע פּאַרשער אינעם מאַסעטשוסעטס אינסטיטוט פּון טעכנאָלאָגיע (עם-איי-טי), אין קעמיברידזש, מאַסעטשוסעטס, זענען געקומען צו די מסקנא אַז די "גאָלדענע סטאַנדאַרט" טעסטן פאַרן אויפּכאַפּן קענסערס באַצייטנס

טאגס פאר דער דאזיקער פראבלעם



'לעקטאוס אינטאלערענס' אינלעטאלערענס'

מיר באקענען זיך בעסער מיט אונזער קערפער און אירע אייגנשאפטן

מילכיגע פראבלעמען

'לעקטאוס אינטאלערענס' (Lactose Intolerance) איז א פראבלעם אינעם פארדייאונגס סיסטעם, וואס שטערט די קישקע זיך געהעריג אפצוגעבן מיט געוויסע מילכיגע פראדוקטן, און ברענגט אומאנגענעמענע קאנסעקווענצן פאר'ן מענטש וואס ליידט דערפון.

דער גאנצער פראבלעם באמת ליגט אינעם נאמען — וואס איז צופעליג זייער פשוט. אנדערש ווי רוב אנדערע געזונט-פראבלעמען, וואס באקומען דורך דער מעדיצינישער פראפעסיע שווערע, אומהיימליכע נעמען, האט די דאזיגע שוועריגקייט זוכה געווען באצייכנט צו ווערן מיט פשוט עברי-און-טייטש.

דהיינו, 'אינטאלערענס' איז טייטש: דערהייבט נישט. וואס דערהייבט נישט דער מענטש? 'לעקטאוס' — וואס איז דער נאמען פון א געוויסן סארט צוקער, וועלכער געפינט זיך אין מילך און מילכיגע מאכלים.

דערהייבט נישט, מיינט אז פאר דער קישקע פעלט א געוויסע סובסטאנץ, אין וועלכער ער נויטיגט זיך צו צעמאלן יענעם צוקער-מאטעריאל. צעמאלן איז א חלק פון פארדייען דאס עסן. דער פשוט פון 'פארדייען' איז, אז דאס עסן ווערט ארויסגעפירט פון דער קישקע און אפגעליפערט פון דארט צו די באשטימטע אדרעסן אין אדער אינדוריסן פונעם קערפער.

איינער פון די גוטע און וויכטיגע שלוחים, וואס שפילט אן עיקר ראלע אין דער ארבעט פון אפפירן דאס עסן, איז דאס בלוט. דאס איז טייטש, אז דאס עסן מוז אנקומען אינעם בלוט. כדי אנצוקומען אינעם בלוט, מוז דאס עסן צעמאלן ווערן אויף א דינער פליסיגקייט.

דער פארדייאונגס סיסטעם

דער פארדייאונגס סיסטעם איז א געזונט פון אינערליכע קערפער-טיילן, וואס זענען אינאיינעם פאראנטווארטליך אויף דער אויפגאבע פון צענעמען דאס עסן און אפטרעגן די צענומענע מאכלים צו די געפאדערטע פלעצער. 'פארדייען' מיינט נעמען דאס עסן און צעמאלן אזוי דין און קליין ווי נאר מעגליך. דעמאלט קען דער קערפער פון דארט ארויסנעמען אלע סובסטאנצן וואס עס דארף פאר זיין געזונט, און פטור ווערן פון די זאכן וואס דער גוף דארף נישט.

דער פארדייאונגס סיסטעם הייבט זיך אן ביים מויל, וואס נעמט אריין דאס עסן. פונעם מויל גייט דאס עסן אריין אין א רער מיט'ן נאמען 'אסאפוגעס' (esophagus) — אדער ווט — וועלכער טראגט ווייטער דאס עסן פֿונעם מויל צום מאגן.

דער מאגן שיקן דאס עסן ווייטער צו דער קליינער קישקע (small intestine), פון וואו א חלק פונעם עסן קומט צום סוף אן צו דער גרויסער קישקע (large intestine).

'לעקטאוס' (Lactose) ענדיגט זיין נסיעה אין דער קליינער קישקע, וואס איז זיין לעצטע סטאנציע פאר'ן אריינגעשיקט ווערן אינעם בלוט. די קליינע קישקע האט באקומען דעם כבוד צוצוענדיגן די צעמאל-ארבעט פונעם 'לעקטאוס', וואס ער לאזט דערנאך אריין אינעם בלוט-שטראם. ווען די קישקע קען נישט צעמאלן — אין אנדערע ווערטער, פארדייען — בלייבט דאס עסן דארט און הייבט אן מאכן פראבלעמען.

קערפערליכע מעסערלעך

כדי דאס עסן זאל געהעריג פארדייט ווערן, נויטיגט זיך דער קערפער אין דער הילף פון פארשידענע מיטלען. איינע אזא גאנגבארע זאך, וואס דער מאגן און קישקעס ניצן צו העלפן צעמאלן דאס עסן, איז עפעס מיט'ן נאמען 'ענזימעס' (Enzymes).

'ענזימעס' קענען באטראכט ווערן ווי אזעלכע ביאלאגישע שערלעך, וואס צעשניידן גרויסע שטיקער עסנווארג אין קלענערע חלקים. אויב איר ווילט, קענען מיר אנקוקן די ענזימעס ווי די שארפע אייזנס פון א שטוביגער צעמאל-מאשין — דער היימליכער 'בלענדער'. אויב דער פארדייאונגס-סיסטעם איז דער בלענדער, דעמאלט זענען 'ענזימעס' די מעסערלעך אונטן פון דער מאשין.

'ענזימעס' איז באמת א כללית'דיג ווארט פאר א גאנצער משפחה פון מערערליי ענזימעס. דער שפייאכץ אין אונזער מויל, צום ביישפיל, קומט מיט א געוויסן סארט 'ענזימעס', וועמענס אויפגאבע איז צו צעברעקלען 'קארבא-הידרעט' (carbohydrate) עסנווארג, ווי למשל ברויט, אויף קלענערע ברעקעלעך.

דאס קלענער-געווארענע עסן-שטיקלעך גייען דערנאך אריין אינעם מאגן, וואס צעברעקלט זיי ווייטער אין נאך קלענערס. מיט דער הילף פון אן אנדערן סארט 'ענזימעס', באארבעט דער מאגן דאס עסן אויף אזוי ווייט, ביז ס'ווערט פארוואנדלט כמעט אין א פליסיגקייט.

פון דארט גיסט זיך דאס פריערדיגע עסן אין זיין יעצטיגן פליסיגן גלוגל אריין צו דער קליינער קישקע, וואס פארמאגט זיין אייגענעם זאפאס פון 'ענזימעס'. די קישקע פארמאגט פארשידנערליי סארטן ענזימעס, יעדער פון וועלכן טוט אן אנדערן תפקיד — גיט זיך אפ מיט אן אנדערן חלק פונעם עסנווארג.

מילכיגע 'ענזימעס'

'לעקטעיס' (lactase) איז דער נאמען פון איינעם פון די דאזיגע ענזימעס-געשוויסטער. זיין אויפגאבע באשטייט פון צעמאלן געוויסע סארט צוקער. ער צעמאלט אים גענוג דין, ביז דער צוקער איז גרייט, אינאיינעם מיט די אנדערע חלקים פונעם עסן, אריינצוגיין אינעם בלוט, וואס צעטראגט עס איבער'ן קערפער.

וואס געשעהט ווען די קישקע הערט אויף צו פראדוצירן דעם געפאדערטן סכום פון 'לעקטעיס'-ענזימעס? ס'ווערט ווי אן אפגעדינטע צעמאל-מאשין, וואס מוטשעט זיך מיט שטומפיגע שניידערלעך: עס צעמאלט נישט דאס עסן ווי עס דארף צו זיין. אויב דאס עסן — אין דעם פאל, די צוקער-שטויבלעך — ווערט נישט צעמאלן אין דער געפאדערטער מאס, קען עס נישט געהעריג גיין ווייטער אריין אינעם בלוט. די אומאיינגעזאפטע צוקערלעך בלייבן אין דער קישקע און צעשטערן דעם מענטש'נס מנוחה.

סימנים און סימפטאמען

'לעקטאוס אינטאלערענס' איז אומשעדליך און ס'וועט דעם מענטש גארנישט געשען אויב ער זאל יא טרינקען מילך און עסן מילכיגס. שעדליך טאקע נישט, ברענגט אבער 'לעקטאוס אומטאלערענס' אריין אומאנגענעמע ערשיינונגען. פאלגנד זענען עטליכע פון די גאנגבארע סימפטאמען, וואס באווייזן זיך געווענליך ווען עמיצער מיט דעם פראבלעם

עסט עפעס מיט וואס די קישקע קען זיך נישט געהעריג אפגעבן.

דער מענטש קען באקומען אזא אומבאקוועם געפיל ווי מ'איז 'פול' און 'בלאוטעד' (bloating). דאס קומט פון איבעריגן לופט-גאז, וואס דער אומפארדייטער צוקער אין דער קישקע פראדוצירט. די דאזיגע איבעריגע לופט ווערט פראדוצירט דורך באקטעריע, וואס זיצן אין די קישקעס עסן די שטויבלעך מאכלים. די באקטעריע און זייערע סעודות שפילן אייגנטליך א וויכטיגע ראלע אינעם פארדייאונגס-סיסטעם. ווען זיי עסן און צענעמען די ברעקעלעך, קומען פון דארט ארויס זאכן וואס זענען פארשפארט דארט אינעווייניג. גאז איז איינע פון די פארשלאסענע זאכן, וואס ווערן באפרייט דורך דער באקטעריע.

גארמאלערהייט באקומט דער גאז נישט געלעגנהייט זיך צו באזעצן אין דער קישקע, וואס שיקט דאך נאך פריער ארויס דעם צוקער פון זיך. מיט דער אפווזנהייט פון דעם נויטיגן 'לעקטעיס'-ענזימעס, וואס צעמאלט נישט דעם צוקער אין דער געפאדערטער מאס, בלייבן זיי שטעקן אין דער קישקע.

די באקטעריע ווייסן נישט פון קיין חכמות און טוען ווייטער דאס זייעריגע. זיי צענעמען און צעשטיקלעך די ברעקעלעך עסנווארג, און דער מענטש טרעפט זיך אזוי ארום מיט גאז, וואס אין צוגאב צו פילן 'בלאוטעד', לייגט אויך דרוק אויף דער קישקע און ברענגט בויך-ווייטאג.

שלשול איז אן אנדערע גאנגבארע ערשיינונג וואס קומט מיט 'לעקטאוס אינטאלערענס'. דאס געשעט פון דעם וואס דער צוקער, וואס וואלט שוין לאנג געדארפט זיין אינעם בלוט אבער איז געבליבן זיצן אין בויך, ציט אריין וואסער אין דער קישקע. מיט אן איבעריגער פארציע וואסער, אנטוויקלט זיך דער דראנג ארויסצוגיין און ברענגט שלשול.

ווי געווענליך אין אזא פאל, וועלן רוב מענטשן נישט ליידן פון אלע סימפטאמען. געווענליך איז פאראן איינע אדער צוויי וואס זענען בעיקר פראמינענט, מיט די איבעריגע וואס באווייזן זיך אויף א קלענערן פארנעם, אדער בכלל נישט.

אומטאלערענס און אלערגיעס

ס'איז וויכטיג אונטערצושטרייכן, אז 'לעקטאוס אומטאלערענס' איז נישט די זעלבע זאך ווי אן אלערגיע צו מילכיגס. לעקטאוס אומטאלערענס, אז דער פארדייאונגס-סיסטעם דערקלערט א סטרייק קעגן געהעריג צעמאלן די סובסטאנץ, איז אייגנטליך בכלל נישט קיין אלערגיע.

אן אלערגיע — צו מילך, מיס, אדער סיי-וואס אנדערש — איז א גרייזיגע רעאקציע פונעם אימיון סיסטעם, וואס לערנט אפ אן אומשעדליכן מאכל ווי גלייך ס'וואלט געווען א געפאר. דער אימיון סיסטעם איז נאטירליך פראגראמירט געווארן דורך דער השגחה עליונה, אפצולערנען יעדע זאך וואס קומט אריין אינעם גוף. דער אימיון-סיסטעם פרובירט צו פארשטיין אויב ס'איז לטובת דעם מענטש, אדער עפעס וואס קען אים ברענגען שאדן. ווען ער זעט אבער א פרעמדן גאסט, וועמענס אנוועזנהייט קען נאר מאכן צרות, וועט ער אים אפהאלטן פון אריינקומען, און ווען נויטיג אים אטאקירן מיט'ן גאנצן כח.

אן אלערגישער רעאקציע (allergic reaction) דערציילט אונז וועגן אזא אטאקע ווען דער אימיון-סיסטעם פירט דורך, קעגן עמיצן וואס ער נעמט בטעות אויף ווי א שונא.



דער אימיון-סיסטעם עפנט אן אפענסיווע קעגן דעם 'שונא', און דאס, די מערכה, ברענגט די סימפטאמען וואס מיר קענען אלס 'אלערגישע רעאקציע'.
'לעקטאוס אומטאלערענס' פון דער אנדערער זייט, דערצייילט נישט וועגן קיין רוגזה, בארעכטיגט אדער בטעות, פונעם קערפער קעגן מילכיגס. די 'אומטאלערענס' איז בסך הכל נישט מער ווי אזא 'פולקייט', וואס די קישקע האט אנטוויקלט לגבי דער אויפגאבע פון פארדייען לעקטאוס-צוקער. קיינער אינעם קערפער איז נישט ברוגז אויף די קליינע צוקערלעך, וועמען דער גוף לאזט גערן אריינקומען אינעם מאגן. ווען עס קומט אבער צו פארדייען, דארט כאפט דעם קערפער אן אן עצלות.
דער חילוק צווישן אלערגיעס און לעקטאוס אומטאלערענס איז נישט נאר טעכניש, נאר טאקע יסודות'דיג. די אורזאך און שורש זענען אנדערש, און דאס זעלבע מיט די סימפטאמען, אויסוויקונגען, און באהאנדלונגס-מיטלען, וועלכע זענען אויך אינגאנצן אנדערע.

געווענליכע סיבות אין געווענליכע פאלן

ווער ליידט פון 'לעקטאוס אינטאלערענס'? יעדער מיט א קישקע, וואס איז צו קארג און וויל נישט פראדוצירן א גענוגדע מאס פון 'לעקטעיס'-ענזיימס.
וואס ברענגט אבער די דאזיגע קישקע-קארגשאפט?

אין רוב פאלן ווערן מענטשן נישט געבוירן מיט דעם פראבלעם, וואס אנטוויקלט זיך שפעטער מיט די יארן. דער גרעסטער פראצענט פון 'לעקטאוס אינטאלערענס' ליידנדע, האבן פריער נישט געהאט קיין שום פראבלעמען מיט צוקער וואס וויל נישט ווערן פארדייט. ווען דער מענטש ווערט אביסל עלטער, ווערט די 'לעקטעיס'-פראדוקציע אפגעשוואכט און די קישקע פארלירט די קראפט צו צעמאלן 'לעקטאוס'.

ביי אסאך מענטשן הייבט דער 'לעקטאוס אינטאלערענס' אן זיך צו אנטוויקלען שוין אזוי פרי ווי ממש נאך דער תקופה פון די קינדער-יארן. אנדערע ווייזן די ערשטע סימנים שפעטער אין לעבן. רוב מאל שפילט זיך עס אויס צוביסלעך: דער מענטש הייבט אן פילן שוועריגקייטן מיט מילכיגע מאלצייטן, וואס ווערן מיט דער צייט שווערער און ערגער.

יעדנפאלס, איז די סיבה פארוואס די קישקע הייבט אן קארגן מיט די סארט ענזיימס געווענליך גענעטיש, און דער מענטש באקומט עס בירושה פון די עלטערן. דאס הייסט אין אנדערע ווערטער, אז שוין ביים געבורט האט דעם מענטש'נס די-ען-עי קאוד אנטהאלטן א רמז, וועגן דעם 'לעקטאוס'-פראבלעם וואס וועט זיך אין אים אנטוויקלען שפעטער אין לעבן.
די סיבה גענוי ווען און פארוואס די קישקע

פארלירט דאס געדולד מיט דער 'לעקטעיס'-פראדוקציע איז דערוויילנישט פעסטגעשטעלט געווארן.

אנדערע מעגליכע גורמים

'לעקטאוס אינטאלערענס' איז, ווי געזאגט, בדרך כלל א משפחה-געשעפט. א מידערהייט פאלן קען אבער קומען צוליב אנדערע סיבות, און דער פראבלעם קען זיך אויך אנטוויקלען אלס רעזולטאט פון א געזונט-פראבלעם, וואס לאזט איבער א השפעה אויף דער קליינער קישקע און אירע ענזיימן-פראדוקציע מעגליכקייטן.

'סיליאק דעזיז' (Celiac Disease) — אז דער גוף איז אומצופרידן מיט 'גלוטען' (Gluten), וואס קלאפט אויס אויף דער קישקע — איז איין ביישפיל; דאס זעלבע מיט 'קראנס דעזיז' (Crohn's disease) — א געזונט-קאמפליקאציע וואס אנטוויקלט זיך אינעם פארדייאונגס-סיסטעם. די זענען

און די אנדערע אומגעוואונטשענע ערשיינונגען זענען נישט קיין אויסשליסליכע קרובים מיט לעקטאוס אומטאלערענס, און קענען קומען אלס רעזולטאט פון א לאנגער ליסטע געווענליכע פראבלעמען.

דאס מיינט, אז ס'איז שווער פעסטצושטעלן אויף א מענטש אז ער ליידט פון לעקטאוס אומטאלערענס בלויז אויפ'ן באזיס פון די סימפטאמען. נעמענדיג אין חשבון אז רוב מענטשן וועלן נישט ליידן פון אלע תוצאות וואס קומען מיט דעם פראבלעם, איז די ארבעט פון דיאגניזירן לעקטאוס אומטאלערענס לכאורה נאך שווערער.

דא קומט אבער די משפחה צונויף. היות לעקטאוס אומטאלערענס איז אין רוב פאלן א גענעטישע זאך, וועט א דאקטאר צום אלעם ערשטן אויספרעגן דעם פאציענט וועגן די ארומיגע. אויב נאך עמיצער אין דער פאמיליע ליידט פון 'לעקטאוס אינטאלערענס', קען עס דינען אלס אנדייטונג אז די סיבה צו די

לעקטאוס אינטאלערענס

“

מיר קענען אנקוקן די ענזיימס ווי די שארפע אייזנס פון א שטוביגער צעמאל-מאשין – דער היימליכער 'בלענדער'. אויב דער פארדייאונגס-סיסטעם איז דער בלענדער, דעמאלט זענען 'ענזיימס' די מעסערלעך אונטן פון דער מאשין

”

סימפטאמען ליגט אין אן אומטאלערענס צו לעקטאוס.

איינער פון די ווירקזאמסטע טעסטן, איז טאקע צו געבן פאר'ן מענטש א קאנצענטרירטן סכום פון לעקטאוס, און דאן קוקן אויף די רעזולטאטן. דער מענטש פאסט — עסט און טרינקט גארנישט — פאר אכט שעה פריער. דער טעסט ווערט געווענליך טאקע דורכגעפירט אינדערפרי, ווען דער מאגן איז ליידיג. אויפ'ן ליידיגן מאגן טרינקט דער מענטש א געוויסן געטראנק, וואס פארמאגט אסאך לעקטאוס.

דורכאויס די פאלגנדע צוויי שעה נעמט דער דאקטאר בלוט, און אונטערזוכט דאס בלוט-צוקער (blood glucose) שטאפל. אויב דער ציפער פונעם צוקער אינעם בלוט בלייבט אויף איין פלאץ, איז עס געווענליך א סימן מובהק פון 'לעקטאוס אינטאלערענס'. ווייל אויב דער צוקער וואלט געהעריג פארדייט געווארן, וואלט די קישקע עס אריינגעשיקט אינעם בלוט. דער פאקט וואס דאס בלוט האט גארנישט באקומען פונעם לעקטאוס-געטראנק, איז א באווייז אז זי מוטשעט זיך מיט'ן פארדייען דעם צוקער. פיצלעך קינדער, ביי וועמען אזא טעסט איז

צוויי געזונט-פראבלעמען וואס קענען פירן צו קאמפליקאציעס מיט 'לעקטעיס'-פראדוקציע ווען די לעקטאוס אומטאלערענס קומט אלס תוצאה פון אנטצינדונגען און אנדערע געזונט-קאמפליקאציעס, וועט זי געווענליך פארבייגיין נאך א שטיק צייט. דאס איז אנדערש ווי עס קומט צוליב גענעטישע אורזאכן, ווען די לעקטאוס אינטאלערענס בלייבט בדרך כלל מיט'ן מענטש.

אין גאר זעלטענע פאלן קען לעקטאוס אומטאלערענס קומען מיט'ן געבורט. דעמאלט האט עס נישט מיט'ן יארגאנג אדער אנדערע זייטיגע זאכן, נאר איז אזא סארט 'געבורטספעלער'. דער מענטש קען פונעם ערשטן טאג נישט דערהייבן קיין מילכיגס, טראץ דעם וואס ער איז נישט אלערגיש דערצו

וויאזוי צו דיאגנאזירן דעם פראבלעם

די סימפטאמען פון לעקטאוס אומטאלערענס זענען גראדע זייער גאנגבאר און 'וואכנדיג'. שלשול, בויך-ווייטאג, איבלען,

נישט אזוי שייך, וועט דער דאקטאר אונטערזוכן די ווינדלען (stool) און בודק זיין דאס עסיד-שטאפל — וואס וועט ביי קינדער וואס פארדייען נישט געהעריג דעם לעקטאוס זיך געפינען אין א גרעסערן קוואנטום ווי געווענליך.

לעקטאוס-רייכע מאכלים

'לעקטאוס', ווי דערמאנט, איז אזא סארט צוקער-מאטעריאל, וואס געפינט זיך אין פארשידענע עסנווארג-פראדוקטן. מילך שטייט אויפ'ן ערשטן פלאץ פון דער ליסטע עסנווארג און פראדוקטן וואס אנטהאלטן 'לעקטאוס'. דאס מיינט נישט נאר געווענליכן, 'רויטן' מילך; מאגערער (low-fat) און פעטלאזער (skim milk) מילך זענען פונקט אזוי רייך אין 'לעקטאוס' ווי זייערע געווענליכע מילך-געשוויסטער.

קעז פארמאגט אויך א היפן קוואנטום פון 'לעקטאוס', און דאס זעלבע מיט יאגורט, וואס איז אבער געווענליך נישט אזוי שווער אויפ'ן מאגן ווי מילך און קעז. יאגורט אנטהאלט טאקע א געוויסן סכום פון 'לעקטאוס', אבער עס פארמאגט אין דער זעלבער צייט אויך געוויסע גוטע באקטעריע, וואס העלפן אין אלגעמיין בעסער פארדייען דאס עסן.

געבעקסן וואס ווערן צוגעגרייט אין פאבריקן קענען אויך אנטהאלטן 'לעקטאוס', און דאס זעלבע מיט פראסעסד פלייש (processed meats), ווי האמבורגערס און ענליכס.

נישט יעדער וואס ליידט פון לעקטאוס אומטאלערענס וועט נישט קענען דערהייבן אלע עסנווארג אויף דער ליסטע. באמת איז עס מער זעלטן אז עמיצער זאל ממש נישט קענען דערהייבן אפילו א מינימאלע קוואנטיטעט. רוב מענטשן וועלן זיך נישט פארשטיין מיט פראדוקטן וואס אנטהאלטן א גרעסערע קאנצענטראציע, אבער וועלן לייכט פארדייען מאכלים מיט קליינע סכומים פון 'לעקטאוס'.

וויאזוי גיט מען זיך אן עצה?

ווי א צאל אנדערע גענעטישע פראבלעמען, פארמאגט לעקטאוס אומטאלערענס דערווייל נישט קיין רפואה. אויסער אין פאל ווען די אומטאלערענס אנטוויקלט זיך צוליב א זייטיגער אורזאך, ווען דער פראבלעם קען יא פארשוואונדן, בלייבט דער לעקטאוס קאפ-ווייטאג מיט'ן מענטש אויפ'ן גאנצן לעבן.

קיין מיטל צו צווינגען די קישקע זי זאל אנהייבן פראדוצירן דעם נויטיגן קוואנטום פונעם 'לעקטעיס'-ענזיימ איז טאקע נישטא, אבער מ'קען לעבן מיט'ן מאגל געזונטערהייט לאורך ימים ושנים. 'לעקטאוס אינטאלערענס' איז נישט קיין געפאר צום געזונט, און דער פראבלעם באשטייט אין די אומבאקוועמליכקייטן וואס ער ברענגט. די דאזיגע סימפטאמען קען מען יא אויסמיידן.

אמאל, ווען די מעדיצינישע וועלט האט נישט גענוג פארשטאנען דערצו, פלעגן דאקטוירים אנווייזן מענטשן מיט דעם פראבלעם גענצליך ארויסצושניידן מילכיגס פונעם עסן-רויטן. היינט, ווען מען ווייסט שוין אז אין רוב פאלן זענען דא געוויסע פראדוקטן וואס זענען נישט פראבלעמאטיש, זענען דאקטוירים מער מקיל. די סיבה דערצו איז, ווייל מילכיגס אנטהאלט נאך אלעם געוויסע 'וטרעיענטס', אריינגערעכנט קאלסיום (calcium), וואס קומען אין צונויף.

וויבאלד דאס ערגסטע וואס קען געשען איז באקומען די אומבא'טעמ'טע סימפטאמען, זייט 32 <



31 ייט

שאדט קיינמאל נישט צו פרובירן. עמיצער וואס איז חושד אז ער ליידט פון לעקטאוס אומטאלערעניש, קען אנהייבן מיט קליינע קוואנטומס פון מילך, און דאן אבזערווירן וואס געשעט.

עס זענען פאראן מענטשן וואס קענען דערהייבן לעקטאוס-פראדוקטן, אויב זיי עסן יענע זאכן אינאיינעם מיט אנדערע מאכלים. מיט'ן פארשריט פון דער מעדיצינישער וויסנשאפט, ווערן היינט אנטוויקלט מילכיגע פראדוקטן וואס ווערן צוגעשטיקלט פאר די געברויכן פון מענטשן מיט דעם פראבלעם. צום ביישפיל, איז פאראן לעקטאוס-ארעמער (lactose-reduced) אדער לעקטאוס-פרייער (lactose-free) מילך און אנדערע מילכיגע פראדוקטן.

לעקטאוס-לאזער מילך איז גארנישט אנדערש ווי דעם געווענליכן; דער איינציגער אינטערשייד איז נאר, אז די פירמעס לייגן דארט אריין א געוויסע מאס פונעם 'לעקטעיס-ענזיים'. דאס קען קען העלפן ערגענצן דעם חסרון פון דער קישקע, וואס קען יעצט ענדערש פארדייען די צוקערלעך אינעם צענומענעם מילך.

נאטירליכע מיטלען

קיינ רפואה פאר לעקטאוס אומטאלערעניש איז טאקע נישטא, אבער לכבוד דעם זענען פאראן פארשידענע מיטלען און אלטערנאטיווע פאסטעטן זיך לייכטער צו מאכן דאס לעבן — גרינגער מאכן די סימפטאמען און העלפן דעם פארדייאונגס-סיסטעם זיך אן עצה געבן מיט 'לעקטעיס-ענזיים'.

קודם כל קען מען קויפן אין געזונט-געשעפטן ספעציעלע סופלעמענטן, וואס געבן פאר'ן מענטש א פארציע פונעם לאקטעיס-ענזיים.

פראביאטיקס (Probiotics) איז נאך א זאך וואס קען העלפן. פראביאטיקס איז דער זה לעומת זה אין דער וועלט פון באקטעריע. רוב באקטעריע וואס וואוינען אין אונזער קערפער זענען פון דעם גוטן סארט, וועלכע העלפן צווישן אנדערן דעם קערפער מיט פארשידענע אויפגאבעס, אריינגערעכנט פארדייען דאס עסן. א צוגאב פון פראביאטיקס קען אין דעם פאל, ווען די קישקע אליין טוט נישט איר תפקיד, צונויך-קומען.

יש אומרים אז געוויסע סארטן טיי, ספעציעל אזעלכע וואס אנטהאלטן 'פעפערמינט' (peppermint) און אינגבער (ginger), קענען בייהילפן זיין פאר'ן פארדייאונגס-סיסטעם, ווי אויך פארלייכטערן די סימפטאמען וואס קומען מיט לעקטאוס אומטאלערעניש.

די מעגליכקייט אז די קישקע זאל זיך

ערוועקן פון שלאף און צוריק אנהייבן אנטוויקלען דעם 'לעקטעיס-ענזיים' איז נישט אינגאנצן אויסגעשלאסן. אויב מ'האט דאס געדולד זיך ארומצושפילן, איז שייך אריינצונעמען קליינע קוואנטומס פון מילכיגס און בלייבן אבזערווירן

קאלסיום מקורות

די שוועריגקייטן מיט מילך מיינט, אז דער מענטש באקומט נישט גענוג פון א געוויסן וויכטיגן מינעראל מיט'ן נאמען קאלסיום (calcium). דער דאזיגער מינעראל איז פון



די קליינע קישקע האט באקומען דעם כבוד צוצוענדיגן די צעמאל-ארבעט פונעם 'לעקטאָוס', וואס ער לאזט דערנאך אריין אינעם בלוט-שטראם. ווען די קישקע קען נישט צעמאלן, בלייבט דאס עסן דארט און הייבט אן מאכן פראבלעמען



די יסודות'דיגע געברויכן פונעם קערפער, און שפילט א וויכטיגע ראלע אין מערערע חלקים און פונקציעס פונעם גוף.

ס'איז דערפאר כדאי פאר א מענטש מיט 'לעקטאוס אומטאלערעניש', זיכער צו מאכן זיך צו פארשאפן אלטערנאטיווע קאלסיום-קוואלן. גרינווארג, בפרט גרינצייג-בלעטער

וויאזוי דער קערפער נעמט עס אויף. ס'איז דא א מעגליכקייט אז אויף דעם אופן, דורכ'ן פיטערן דעם פארדייאונגס-סיסטעם באגרעניצטע פארציעס, וועט דער פארדייאונגס-סיסטעם מצליח זיין זיך צוצוגעוואוינען און צוריק אנהייבן רעאגירן ווי געהעריג.

(Leafy green vegetables) ווי בראקאלי (broccoli), 'ספינאטש' (Spinach), און 'קעיל' (kale) אנטהאלטן אסאך קאלסיום. דאס זעלבע מיט פארשידענע סארט ניס און קערנדלעך, אריינגערעכנט מאנדלען, 'סעסעמי סידס' (Sesame seeds), און 'פלעקס סידס' (flax seeds).

'יאגורט' (Yogurt) איז אן אויסגעצייכנטער קאלסיום-קוואל. עס זענען פאראן מענטשן מיט לעקטאוס אומטאלערעניש וואס דערהייבן יאגורט. די וואס פארנעמען דאס אויך נישט, קענען פרובירן עס צו עסן אין קלענערע קוואנטומס און אינאיינעם מיט אנדערע עסנס, ווי למשל פרוכט.

יאגורט אנטהאלט אויך א גרויסע מאס פון פראביאטיקס (Probiotics), וואס לייגן צו א האנט אינעם פראצעדור פון פארדייען דאס עסן. אלס מילכיגער פראדוקט, פארמאגט יאגורט אויך לעקטאוס און יעדער יחיד וועט דערפאר דארפן אליין מעסטן און זען צי עס לוינט זיך — צי דער ריווח פון די יאגורט-מעלות וועגן איבער דעם לעקטאוס-חסרון וואס קען מיט אים קומען.



מיר ווינטשן אוודאי אלע אידן א לעבן פריי אפילו פון די קלענסטע פראבלעמען. אבער אויב מען רעדט שוין יא פון געזונט-פראבלעמען, זאלן אזעלכע שוועריגקייטן ווי 'לעקטאוס אינטאלערעניש' זיין דאס ערגסטע וואס יעדער איד זאל נאר האבן אין גאנצן לעבן.

'לעקטאָוס אינטאַלערעניש' אין א ווארט

ווען די לעקטאָוס אומטאלערעניש קומט אלס תוצאה פון זייטיגע זאכן, וועט זי געווענליך פארבייגיין נאך א שטיק צייט.

'לעקטאָוס' געפינט זיך בעיקר אין מילך און מילכיגס, ווי קעז און יאגורט, אבער געבעקסן וואס ווערן צוגעגרייט אין פאבריקן קענען אויך אנטהאלטן 'לעקטאָוס', און דאס זעלבע מיט פּראָסעסד פלייש (PROCESSED MEATS).

לעקטאָוס אומטאלערעניש האט דערווייל נישט קיין רפואה, אבער איז נישט קיין געפאר צום געזונט.

עס זענען פאראן מילכיגע פראדוקטן וואס ווערן צוגעשטיקלט פאר די געברויכן פון מענטשן מיט דעם פראבלעם. צום ביישפיל, איז פאראן לעקטאָוס-ארעמער (LACTOSE-REDUCED) אדער לעקטאָוס-פרייע (LACTOSE-FREE) מילך און אנדערע מילכיגע פראדוקטן.

עס זענען פאראן אלטערנאטיווע פאטענטן גרינגער מאכן די סימפטאמען און העלפן דעם פארדייאונגס-סיסטעם, ווי ספעציעלע סופלעמענטן, וואס געבן פאר'ן מענטש א פארציע פונעם לאַקטעיס-ענזיים, און פּראָביאָטיקס (PROBIOTICS), און טיי וואס אנטהאלטן 'פעפערמינט' (PEPPERMINT) און אינגבער (GINGER).

די שוועריגקייטן מיט מילך מיינט, אז דער מענטש באקומט נישט גענוג פון א געוויסן וויכטיגן מינעראל מיט'ן נאמען קאלסיום (CALCIUM).

ס'איז דערפאר כדאי פאר א מענטש מיט 'לעקטאָוס אומטאלערעניש', זיכער צו מאכן זיך צו פארשאפן אלטערנאטיווע קאלסיום-קוואלן, ווי בראקאלי (BROCCOLI), 'ספינאטש' (SPINACH), 'קעיל' (KALE), מאנדלען, 'סעסעמי סידס' (SESAME SEEDS), און 'פלעקס סידס' (FLAX SEEDS).

אינטאַלערעניש (LACTOSE INTOLERANCE) איז א פראבלעם אינעם פארדייאונגס-סיסטעם, וואס שטערט די קישקע זיך געהעריג אפצוגעבן מיט דער פארדייאונגס-סיסטעם צענעמט דאס עסן אזוי דין ווי נאר מעגליך. דעמאלט קען דער קערפער פון דארט ארויסנעמען אלעס וואס עס דארף פאר זיין גערוג.

'לעקטאָוס אינטאַלערעניש' (LACTOSE INTOLERANCE)

איז א פראבלעם אינעם פארדייאונגס-סיסטעם, וואס שטערט די קישקע זיך געהעריג אפצוגעבן מיט דער פארדייאונגס-סיסטעם צענעמט דאס עסן אזוי דין ווי נאר מעגליך. דעמאלט קען דער קערפער פון דארט ארויסנעמען אלעס וואס עס דארף פאר זיין גערוג.

'ענזיימס' (ENZYMES) איז א מיטל וואס דער מאגן און קישקע ניצן צו העלפן צעמאלן דאס עסן. 'ענזיימס' צעשניידן שטיקער עסנווארג אין קלענערס.

'לעקטעיס' (LACTASE) איז אן ענזיים וואס צעמאלט צוקער גענוג דין, ביז ס'איז גרייט אריינצוגיין אינעם בלוט.

ווען די קישקע הערט אויף פראדוצירן דעם געפאדערטן סכום פון 'לעקטעיס-ענזיימס,' בלייבט דער צוקער אין דער קישקע.

'לעקטאָוס אינטאַלערעניש' איז אומשעדליך, אבער ברענגט אומאנגענעמע ערשיינונגען, ווי שלשול, בויך-ווייטאג, און פילן 'פול' און 'בלאָוטעד' (BLOATED).

'לעקטאָוס אומטאלערעניש' איז נישט די זעלבע זאך ווי אן אלערגיע צו מילכיגס.

אין רוב פאלן אנטוויקלט זיך דער פראבלעם מיט די יארן. ביי אסאך מענטשן הייבט דער 'לעקטאָוס אינטאַלערעניש' אן זיך צו אנטוויקלען נאך די קינדער-יארן. אנדערע ווייזן די ערשטע סימנים שפעטער אין לעבן.

א מינדערהייט פאלן קומט צוליב אנדערע סיבות, ווי א תוצאה פון 'סיליאק דעזיז' (CELIAC DISEASE) און 'קרָאָונס דעזיז' (CROHN'S DISEASE).

הערליכע "ל"ט מלאכות" פראגראם אין ישיבה תורה וחסד שע"י המספיק אוו אראנדש קאוונטי פארענדיגן אלע "ל"ט מלאכות נאכ'ן לערנען טאג טעגליך איינס צי מערערע מלאכות



צו די מלאכה פון גוזז האט מען געברענגט אין ישיבה א לעמעלע וואס די בחורים האבן געהאט דעם געלעגנהייט אליינס אפצושערן



מלבן - מען וואשט אויס דאס וואל פון די פארב ביז עס ווערט ווייס



צובע - די בחורים פארבן די ווייסע וואל פון די לעמעלע

שבת קודש, דער הייליגסטער טאג פון וואך, דער טאג וואס אידישע קינדער זענען באפוילן זיך אפצורוען פון די גאנץ וואכנדיגע ארבעט, און אויסניצן די צייט צו דאווענען, לערנען, עסן די שבת'דיגע סעודות און פארברענגען מיט די פאמיליע, און זיך פרייען מיט'ן שבת קודש.

וויאזוי רהט מען אום שבת קודש? מיט דעם וואס מ'האלט זיך צוריק פון טוהן מלאכות, און דערויף האט די הייליגע תורה געשטעלט די "ל"ט מלאכות" וואס מ'טאר נישט טוהן אום שבת, און פון אט די "ל"ט מלאכות וואקסן ארויס די אומצאליגע ערליי מלאכות וואס מ'טאר נישט טון אום שבת קודש.

אין "המספיק" פראבירט מען דאך מיט אלע מעגליכקייטן אריינצוברענגען אין די טייערע לעכטיגע בחורים די יסודות'דיגע מושגים פון אידישקייט אויף א געשמאקן און לייכטן אופן צוגעפאסט לויט די פארשטאנד פון די טייערע בחורים, אין דעם איז אויך אריינגערעכנט דעם הייליגן טאג פון "שבת קודש" וואס די בחורים ווייסן אז דאס איז דער געשמאקסטער און פרייליכסטער טאג פון וואך, אין די זעלבע צייט וויל מען דאך אז זיי זאלן וויסן און פארשטיין די פארשידענע איסורים און מלאכות וואס זענען דא אום שבת קודש, פיל מער ווי סתם וויסן אז מ'טאר דאס אדער יענץ נישט טוהן, אנגעהויבן פון אזא פשוט'ע זאך ווי עפענען א לעקטער אום שבת, זיי זאלן פארשטיין דער גרונד פון דעם מלאכה, אז דאס איז "אנצינדן א פייער" וואס דאס זענען איינע פון די "ל"ט מלאכות, און אזוי ווייטער מיט פארבאט וואס מ'טאר נישט טוהן, זיי זאלן פארשטיין דער יסוד דערפון.

דא קומט ווידער אריין אין בילד, דער אלעמען באקאנטער, ערגענישער און שעפערשער מגיד שיעור הרב ר' משה הערש בערקאוויטש, איינער פון די די. עס. פ"ס אינעם דעי העב פראגראם פון המספיק אוו אראנדש קאוונטי, וואס זיין קאפ און הארץ שפרודלט כסדר מיט פרישע געדאנקען און איידיעס וואס מ'קען אלס טון מיט די לעכטיגע בחורים דורכאויס דעם פראגראם, און אז פיל מער ווי די מיטגלידער זאלן זיך האלטן פארנומען זאלן זיי טוהן זאכן מיט אינהאלט און תוכן און בארייכערן זייערע ידיעות און ער איז אויפגעקומען מיט גאר אן אינטרעסאנטער "ל"ט פראגראם" מיט'ן ציל אז די בחורים זאלן נישט נאר "לערנען" די "ל"ט מלאכות, נאר עס זאל דורכגעפירט ווערן מיט אינטרעסאנטע און געשמאקע אקטיוויטעטן, אזוי ארום אז זיי זאלן באמת קענען די מלאכות און עס גוט געדענקען מיט אלע רמ"ח איברים וש"ה גידין.

יעדן טאג האבן זיך די מיטגלידער צוזאמגענומען ביים ארבעט טיש און געמאכט פארשידענע אינטערעסאנטע אקטיוויטעטן און ארטס און קרעפטס, פאר יעדן פון די "ל"ט מלאכות האבן זיי צוגעגרייט אן אנדערע אינטרעסאנטע זאך!

עס איז געווען מורא'דיג אינטרעסאנט מיטצוהאלטן די שעפערשע געדאנקען מיט וואס ר' משה הערש איז אויפגעקומען פאר יעדן מלאכה באזונדער אלעס מיט'ן ציל צו דערפרייען און האלטן פארנומען די טייערע

פאר דעם צוועק האבן זיי גענומען די געפארבעט וואל וואס זיי האבן א טאג פריער געפארבעט און מיט פארשידענע שארפע קעמיקאלן האט מען אראפגעוואשן די קאלירן ביז עס איז צוריק געווארן דער אריגינעלער קאליר, און אזוי האבן זיי געקענט גרינטליך פארשטיין וויאזוי "מלבן" ארבעט.

אן אנדערן טאג דורכאויס די סעריע, האט מען דורכגעטוהן דער מלאכה פון "כותב" - שרייבן, פאר דעם צוועק האט מען פארטיילט פענעס און פאפירן פאר די מיטגלידער און זיי האבן געדארפט אראפשרייבן וועלכע מלאכות זיי האבן שוין גוט געקענט, און מיט דעם אליינס זענען זיי געווען פארנומען צו שרייבן, קאטשקען און מאלן, ר' משה הערש האט זיי מסביר געווען לויט זייער פארשטאנד אז דער עיקר איסור איז צו שרייבן כאטש צוויי אותיות, וואס דאן איז מען עובר אויף די מלאכה פון כותב.

און אזוי ווייטער זענען זיי דורכגעלאפן אלע 39 מלאכות, און ביי יעדע מלאכה האבן זיי געהאט דער צוגעפאסטער אקטיוויטעט ביז זיי האבן פארענדיגט אלע ניין און דרייסיג מלאכות און ס'איז זיכער אז יעדן שבת קודש וועלן זיי אפרעכטן מיט מער באדייט און געפיל וואסוואס דיג אזוי קלאר אלע מלאכות וואס מ'טאר נישט מאכן אום שבת קודש. וקראת לשבת עונג! ★

שניידן די וואל מיט שערלעך, אזוי ארום אז ווען מ'האט געלערנט די מלאכה פון "גוזז" האבן זיי באקומען א לעבעדיגע דעמאנסטראציע וואס דאס מיינט!

יעדער האט געהאט א געלעגנהייט צו שניידן די וואל פון דעם שעפעלע, און אויסער די באגריפן וואס זיי האבן באקומען אין די מלאכה לגבי שבת האבן זיי זיך אויך אביסל באקענט מיט די נאטור פון די בהמות, און אז עס וואקסט אויף זיי וואל און מ'דארף עס כסדר שניידן, מ'האט זיי אויך בארייכערט די ידיעות וואס אלס מ'מאכט מיט וואל, ציצית, טליתים, וואלענע שאלן און אנדערע בגדים, עס איז געווען גאר אן אינטרעסאנטער איבערלעבעניש פאר די בחורים.

דעם קומענדיגן טאג האט מען געלערנט די מלאכה פון "צובע", און ר' משה הערש, מיט זיין קלארע הסברה און פאסיגע שפראך האט ערקלערט פאר די בחורים וואס פארבן וואל באדייט. זיי האבן גענומען די וואל וואס זיי האבן נעכטן געשניטן פון דעם "שעפעלע" און זיי האבן עס געפארבט מיט פארשידענע ערליי קאלירן, ווען זיי האבן געענדיגט האבן זיי גרינטליך ארויסגעהאט נאך א מלאכה.

פון דארט איז מען אריבער צו "מלבן", וואס טייטשט ווייס מאכן, אויסרייניגן די קאלירן.

בחורים מיט תוכנ'דיגע אקטיוויטעטן, ווען איבער אלעם פארגעסט ער נישט פון דעם הויפט ציל: אז ווען עס קומט שבת קודש זאלן זיי געדענקען די אלע זאכן וואס מ'טאר נישט טוהן, פארוואס מ'טאר דאס נישט טוהן, און וועלכע פון די "ל"ט מלאכות דאס איז.

מיר וואלטן דא געקענט דורכגיין אלע ניין און דרייסיג מלאכות און איבעראשט ווערן פון פריש מיט די קריעטיוויטעט פון ר' משה הערש, אבער דאס פלאץ איז פשוט צו שמאל אלעס צו באשרייבן, וועלן מיר בלויז דערמאנען עטליכע פון זיי אלס משל, אבער דאס זעלביגע איז געווען מיט יעדעס איינס פון אלע ניין און דרייסיג מלאכות.

לאמיר זיך אפשטעלן ביי די מלאכה פון "גוזז" - שניידן וואל, און לאמיר זען וואס ר' משה הערש האט צוגעגרייט פאר די לעכטיגע בחורים. ווי מיר אלע ווייסן באדייט גוזז שניידן וואל פון א שעפעלע, האבן זיי ממש דאס געטוהן! זיי האבן פשוט געשניטן די וואל פון א שעפעלע... זארגט נישט, מ'האט נישט געברענגט קיין לעבעדיגע שעפעלע, אבער ר' משה הערש האט פון ערגעץ וואו געשאפן א פאלשע שעפעלע און עס באדעקט מיט א שיכט פון עכטע ווייסע וואל, און די בחורים האבן געהאט דעם געלעגנהייט "עכט" צו



וואס טוט זיך אין שפיטאל

אנקעטע צייגט אז קוואליטעט פון שפיטעלער ווערן אפגעקטירט פון מאנגל אין עקוויפמענט און מעדיצינען

פענסילוועניע – לויט אן אנקעטע וואס איז גענומען געווארן איבער מער פון צוויי הונדערט שפיטעלער שטעלט זיך אויס אז די אנגייענדע מאנגל אין מעדיצינען און עקוויפמענט האט געצווינגען העלט-קעיר אנטשאלטן צו טוישן אדער מאכן פשרות איבער וויאזוי צו באהאנדלען זייערע פאציענטן. מער פון זעכציג פראצענט פון די אויסגעפרעגטע האבן געזאגט אז זיי פארמאגן א מאנגל אין צוואנציג סארט מעדיצינען, דיספאזעבל סופלייס און אנדערע מעדיקעל ארטקילען.

לויט די אנקעטע וואס איז דורגעפירט געווארן דורכן "אי-סי-אר-אי" און די "אינסטיטוט פאר סעיף מעדיקעישאן פרעקטיסעס" האבן 74 פראצענט פון די אויסגעפרעגטע געזאגט אז די אנגייענדיגע דראג מאנגל האט אפגעקטירט די מערסטע ביי כירונגען און ביי איינשלעפונג מעדיצין. עטוואס ווייניגער פון דעם, 64 פראצענט, האבן באריכטעט אז עמערדזשענסי קעיר איז געווארן נעגאטיוו אפגעקטירט צוליב דעם מאנגל. 52 פראצענט האבן געזאגט אז עס האט געשטערט זייער פעין מענעדזשמענט. אזוי אויך האבן זיי אלע באריכטעט מאנגלען אין פילע אנדערע אפטיילונגען וואס האט געשטערט דעם טעגליכן ווירטשאפט אין די שפיטעלער.

ביי פילע פעלער האבן די מאנגלען געפירט צו פארשפעתטיגונגען אין קעיר, אפגעלייגטע טריעטמענטס און טוישונגען אין פעין מענעדזשמענט פלענער.

ריטא דזשו, דער פרעזידענט פון "אי-סי-עס-עם-פי" האט אין א פרעס ריליעס געזאגט אז "ווי ווייט די מעדיצינען, סופלייס און עקוויפמענט מאנגלען טוט נעגאטיוו אפגעקטירן פאציענט קעיר איז אומפאראגעבאר. אין דער צייט וואס שפיטעלער און פארמאסיס קענען זיך אן עצה געבן אינעם קורצן טערמין, מוזן מיר אהערשטעלן א לאנג טערמיניגע, נאציאנאל קאארדינירטע לייזונג צו די אנגייענדע מאנגל וואס מיר האבן צוגעזעהן איינמאל אין ווידעראמאל איבער די לעצטע פאר יאר."

אנדערע זאכן וואס די אנקעטע האט אויפגעדעקט איז געווען אז 49 פראצענט פון די אויסגעפרעגטע האבן געזאגט אז די מאנגל האט געשאפן פארשפעתטיגונגען אין פאציענט פראצעדורן און טריטמענט. אין צוגאב האבן 32 פראצענט אויסגעפרעגטע געזאגט אז זיי האבן פיל מאל נישט געקענט צושטעלן די מעדיצינען וואס זייערע פאציענטן האבן געדארפט. ★

אבער אצינד וועט יעדער ניו יארקער קענען ברענגען זייע דאקומענטן אין די שפיטעלער וועלכע נעמען אנטיל אין דעם פראגראם וואו מען וועט זיי ארויסהעלפן אויסצופילן די טעקס ריטוינס אז זיי זאלן קענען מאכן די מאקסימום דערפון. ★

איינס פון צען איי-סי-יו פאציענטן מיט הארץ פראבלעמען האבן פארמאגט אומלעגאלע סובסטאנצן אין זייער סיסטעם

האבן געטעסט פאזיטיוו אונדער די פערציג יאר. די שטודיע האט נישט געקענט באשטעטיגן צו די דראג באנוץ האט דירעקט בייגעשטייערט צום פאציענט'ס הארץ פראבלעמען, טראצדעם וואס מען ווייסט שוין פון פריער אז די דאזיגע סובסטאנצן פארמאגן א נעגאטיווע השפעה אויפ'ן הארץ. די דראג באנוצער האבן פארמאגט א ניין מאלע גרעסערע שאנס צו שטארבן אדער צו דארפן צוקומען צו עמערדזשענסי באהאנדלונג בשעת'ן זיין אין שפיטאל, אין פארגלייך צו אנדערע הארץ פאציענטן. די צאל איז געשטיגן צו צוועלף מאל מער א שאנס צו שטארבן אויב דער פאציענט האט גענוצט מער פון איין דראג אויפאמאל. דאקטאר קארלאס אלויאר, א הארץ

האבן געטעסט פאזיטיוו אונדער די פערציג יאר. די שטודיע האט נישט געקענט באשטעטיגן צו די דראג באנוץ האט דירעקט בייגעשטייערט צום פאציענט'ס הארץ פראבלעמען, טראצדעם וואס מען ווייסט שוין פון פריער אז די דאזיגע סובסטאנצן פארמאגן א נעגאטיווע השפעה אויפ'ן הארץ. די דראג באנוצער האבן פארמאגט א ניין מאלע גרעסערע שאנס צו שטארבן אדער צו דארפן צוקומען צו עמערדזשענסי באהאנדלונג בשעת'ן זיין אין שפיטאל, אין פארגלייך צו אנדערע הארץ פאציענטן. די צאל איז געשטיגן צו צוועלף מאל מער א שאנס צו שטארבן אויב דער פאציענט האט גענוצט מער פון איין דראג אויפאמאל. דאקטאר קארלאס אלויאר, א הארץ

פראנקרייך. – א פראנצויזישע שטודיע האט געוויזן אז מער פון איינס פון צען פאציענטן וואס קומען אן צום איי-סי-יו אפטיילונג אין שפיטאל מיט א פאטענציאלע טויטליכע הארץ עמערדזשענסי שטעלט זיך אויס צו זיין פאזיטיוו צו פארמאגן אומלעגאלע סובסטאנצן אין זייער סיסטעם. ארום עלעף פראצענט פון באלד 1,500 פאציענטן וואס זענען אריינגעפירט געווארן אין א פראנצויזישע אינטענסיוו קארדיעק קעיר יוניט פאר א הארץ קריזיס האבן געטעסט פאזיטיוו פאר קאנאביס, אפיוידס, קאקעין, מעטאפעטעמין און אנדערע אומלעגאלע סובסטאנצן.

די דראגס זענען געווען נאך מער פארשפרייט ביי יונגערע פאציענטן מיט הארץ פראבלעמען, מיט איינס פון דריי וועלכע

מעיאר אדאמס און ען-ווי-סי פלאס שפיטעלער לאזן וויסן אז מען וועט צושטעלן פרייע שטייער צוגרייטונגען ביים באזוכן אין שפיטאל



צום ערשטן מאל וועט ניו יארק סיטי צושטעלן פרייע טעקס הילף סערוויסעס פאר די איינוואוינער, אין די סיטי שפיטעלער און העלט צענטערן, פאר שוואכערע פארדינער

און אין פארשידענע שפראכן, וואס וועט זייער פארגרינגערן פאר פאמיליעס צו פילן זייערע שטייערן און האלטן מער געלט אין זייערע טאשן. מיר זענען אראפגעפארן קיין אלאבאני צו פארזיכערן די ערשטע פארמערונג אין די סיטי'ס 'אירנד אינקאם טעקס קרעדיט' אין צוואנציג יאר, און מיר זענען העכסט צופרידן צו אפערן פאר ניו יארקער פרייע שטייער צוגרייטונגען צו קענען באקומען די מערסטע וואס איז נאך שייך. דער מעיאר האט צוגעלייגט אז "די טעקס סעזאן קען פארמערן אנגעצויגנקייט ביי אסאך מענטשן וויבאלד נישט יעדער ווייסט וויאזוי אויסצופילן די ריכטיגע קעסטלעך אין די פראגע בויגנס, און נישט יעדער קען זיך אויס וויאזוי דאס אויסצופילן ריכטיג.

ניו יארק. – גיין אין שפיטאל און צוגרייטן די יערליכע טעקס ריטוינס זענען נישט פון די זאכן וואס מענטשן לייגן געווענליך ארויף די ערשטע אויף די ליסטע פון זאכן וואס זיי ווילן טון. אבער אצינד האט די שטאט געשאסן צוויי האלדען מיט איין שאס ווען דער ניו יארק סיטי מעיאר עריק אדאמס אינאיינעם מיט די ען-ווי-סי העלט פלאס שפיטעלער האבן געמאלדן א פרייע פערזענליכע אדער ווירטואלע טעקס-ריטוינס סערוויס פאר ניו יארק סיטי בירגער אלס טייל פונעם ניו יארק סיטי דעפארטמענט און קאנסומער און ארבעטער פראטעקשאנס אינציאטיוו. די סערוויס וועט זיין צו באקומען פאר ניו יארקער וועלכע פארדינען ביז 85,000 דאלאר יערליך און פילן אלס א פאמיליע אדער פאר די וועלכע פארדינען ביז 59,000 דאלאר און פילן אלס אן אינדיווידועל.

מעיאר אדאמס האט געזאגט אז "יעדן טאג ארבעטן מיר צו מאכן די שטאט מער וואוינבאר פאר ארבעט'ס קלאס ניו יארקער, און דורך אפערן פרייע שטייער צוגרייטונגען אין די ניו יארק סיטי העלט פלאס שפיטעלער סיט, טוען מיר ארויסהעלפן פאמיליעס איבער אלע פינא באראס. די סערוויסעס זענען דא צו באקומען אנליין, פערזענליך

שבת אין די וואכן

36 זייטן >

שיינער "שבת סעודה פראגראם" איז צוגעגאנגען מברוא ועד צאתו.



אין די טעג איידער דעם פראגראם האט ר' משה בער פערזענליך אנגערופן אלע עלטערן און זיי דערציילט איבער דעם געפלאנטן שבת סעודה און געבעטן פון די עלטערן זאלן אנטוהן די קינדער ווייסע שבת'דיגע העמדער אז זיי זאלן זיך שפירן עכט שבת'דיג, אזוי אויך האט ער זיך נאכגעפערעט איבער ספעציעלע געברויכן צו נעמען אין חשבון פאר זייערע קינדער איידער אזא מעמד.

דער טאג האט זיך אנגעהויבן אלס א געווענליכע טאג ביי די יונגעלעך רעספיט פראגראם ASRJ אקראנים פאר ע'פטער ס'קול ר'עספיט - א פראגראם וואס האלט פארנומען די קינדער - געווענליך אין די נאכמיטאג שעה'ן נאך שולע - כדי אז די עלטערן זאלן האבן מנוחה כאטש וואס געווענליך איז דער פראגראם אקטיוו נאר אין די נאכמיטאג שטונדן נאך וואס די קינדער ענדיגן אין שולע, איז אבער יענע וואך געווען "מיד-ווינטער" וואקאציע און די קינדער האבן נישט געהאט קיין שולע, דעריבער איז דער רעספיט פראגראם אנגעגאנגען אגאנצן טאג.

די קינדער זענען אפגעשטיגן פון די המספיק באסעס און ווענס אנגעטוהן מיט בגדי שבת וואס האבן זיי געברענגט צו דעם פראגראם פון זייערע הייזער, און זענען אנגעקומען צו זייער געווענליכע פראגראם ארט אין המספיק און אנגעהויבן מיט א געשמאקע פרישטאג.

נאך א געשמאקע פרישטאג זענען זיי ארויפגעגאנגען אויף די המספיק ווענס און באסעס און האבן זיך ארויסגעלאזט דעם איין שעה'יגן וועג פון קרית יואל צו דעם "המספיק רעזארט" וועלכע געפינט זיך אין דעם שטעטל "ראק-היל ניו יארק", אין די קעטסקיל בערג



א פייערליכן טאנץ נאך דעם דערהויבענעם סעודת שבת אין א גרינעם דאנערשטאג



די טייערע קינדערלעך הערן זיך איין מיט אינטערעס צו דעם דבר תורה פון דעם גרויסן טאטע, דער מענעדזשער ר' משה בער, בשעת אייניגע גרייטן זיך שוין צו מאכן קידוש

די וואכעדיגע סדרה, די קינדער האבן זיך איינגעהערט מיט א געוואלדיגע אינטערעס.

דערנאך האט מען סערווירט די ווייטערדיגע שבת'דיגע מאכלים ווי זופ און קוגל מיט וואס די קינדער האבן זיך ממש מחיה געווען.

פארשטייט זיך אליינס אז נאכ'ן סעודה און בענטשן האבן זיך די קינדער ארויסגעלאזט אין א פייערליכן טאנץ זינגענדיג פרייליכע שבת'דיגע זמירות וואס זיי קענען פונדערהיים, און נאך א לענגערע וויילע פון טאנצן מיט געשמאק האבן זיך די קינדער צוריק ארויפגעזעצט אויף די ווענס און באסעס און געמאכט צוריק דעם וועג קיין קרית יואל צו זייערע היימען, וואו זיי האבן קיים געקענט ווארטן מיטצוטיילן מיט זייערע טייערע עלטערן דעם הערליכן געשמאקן שבת סעודה וואס זיי האבן מיטגעהאלטן.

"איך האב זייער שטארק פראבירט צו שאפן א שבת'דיגע אטמאספערע", דערציילט אונז ר' משה בער נאכ'ן שבת, "טראץ דעם וואס שבת פארבלייבט שבת" און א שבת'דיגע סעודה אויף א וואכעדיגע דאנערשטאג נאכמיטאג האט נישט דעם זעלבן באדייט, אבער מיט דעם אלעם האט עס מיט די טייערע נשמה'לעך געהאט א ספעציעלן חן און זיסקייט, אפילו ס'איז געווען אינמיטן די וואך, נאך אלעם איז עס געווען א הערליכע שיינע שבת טיש!" מיר זאלן זוכה זיין צי יום שכולו שבת.

דעם פלאטמאמע איז געווען א ריזיגע שפיגל וואס האט אפגעשפיגלט דעם גאנצן זאל וואס דאס האט צוגעגעבן גאר אסאך עלעגאנץ און רייכקייט צו די סעודה.

ר' משה בער האט תיכף אנגעהויבן פראווען דעם "סעודה", ער האט גענומען דעם מייקראפאן און אנגעהויבן צו זינגען הארציג "שלום עליכם" מיט מוזיק אין די בעקגראונד בשעת אלע קינדערלעך זינגען אזוי זיס מיט מיט אים!

בשעת ר' משה בער מיט די קינדער האבן געזינגען האט זיך ממש געשפירט א שבת'דיגע אטמאספערע אין די לופטן, מ'האט ממשיך געווען מיט "אשת חיל" מיט אלע זמירות ביז מ'איז אנגעקומען צו "קידוש". ווי שיין איז געווען מיטצוהאלטן ווי די קינדער האבן ווי גרויסע טאטעס גענומען פון די גרעיע דרום און זיך אנגעגאסן א בעכער און געמאכט א פייערדיגן "קידוש"!

נאך קידוש האבן זיך די קינדער געוואשן צו די סעודה און האבן אויפגעשניטן זייער אייגענע חלה וועלכע איז געווען באהאלטן אונטער דעם חלה דעקל ביי זייער פלאץ. די סארוער האבן סערווירט געשמאקע שבת'דיגע געפילטע פיש, און נאכ'ן עסן צו די זעט האט מען אנגעהויבן פראווען א הערליכע שיינע סעודה מיט זמירות, ר' משה בער האט אפילו נאכגעזאגט א לייכטע דבר תורה און דערציילט א שיינע מעשה אויף

ראיאן. אנקומענדיג צום המספיק רעזארט האבן זיי צום ערשט געדאווענט, און דערנאך האבן זיי הנאה געהאט פון עטליכע שפילערייען און אקטיוויטעטן אין דעם גרויסן בית המדרש וועלכע איז לעצטענס געבויעט געווארן אין דעם קאמפלקס און ווערט אויך באניצט דורכצופירן די פראגראמען פאר די קינדער, בשעת די געטרייע שטאב גרייט צו דעם גרויסן שבת'דיגן סעודה.

ארום 1:00 נאכמיטאג זענען אלע קינדער אריינגעקומען אין דעם רעזארטס הויפט באלרום (Ballroom) וואו זיי האבן געטראפן א ריזיגער גרויסער "שבת טיש" וואו עס איז געווען צוגעגרייט אן ארט פאר יעדעס איינציג קינד. אויף יעדן ארט איז געווען צוגעגרייט א חלה צוגעדעקט מיט א חלה דעקל, א זילבערנע (דיספאסעבל) בעכער און שיינע עסצייג, אויפ'ן טיש איז געשטאנען פלעשלעך גרעיפ דרום, בלומען, וואס דאס אלס האט געגעבן א הערליכן שבת'דיגן איינדרוק. צי דעם אלעם איז דער מענדזשער ר' משה בער שווארץ נ"י אויך געווען אנגעטוהן מיט אלע בגדי שבת קודש, שטריימל בעקיטשע, און פארשטייט זיך מיט געברענגט די געשמאקע דערהויבענע געפיהלן פון שבת קודש אז מען האט עס געשפירט אין די לופט.

ביים אויבן אן איז געווען א גרויסער פלאטפארמע וואו עס איז געווען צוגעגרייט אן ארט פאר דעם מענעדזשער ר' משה בער. הינטער

גייסטישע דרוק

36 זייטן >

"עס זענען פאראן גאר אסאך זאכן וואָס קענען בעאיינפלוסן מעטאבאליק סינדראָם, אַ טייל דערפון קען מען גאַרנישט טון דערוועגן, אָבער אַנדערע קענען מיר יאָ עפעס טון."

"יעדער גייט אַריבער סטרעס, און סטרעס מענידזשמענט איז עפעס וואָס קאָסט נישט קיין געלט און איז עפעס וואָס מענטשן קענען טון אין זייער טאָג טעגליכן לעבן אָן דעם וואָס מען זאָל דאַרפן אַריינמישן מעדיצינישע פּראָפּעסיאָנאַלן דערין."

מענטשן מיט מעטאבאליק סינדראָם פאַרמאָגן צום ווייניגסטנס פון דריי ביז פינף פּאַקטאָרן וואָס פאַרגרעסערט זייער ריזיקע פון ליידן פון כראָנישע געזונט פּראָבלעמען אַזוי ווי דייעבטיס און האַרץ קראַנקייטן.

די דאָזיגע פּאַקטאָרן באַשטייען פון אַזעלכע זאַכן ווי איבריגיע פעטן איבער'ן בויך, הויכע בלוט דרוק, נירדיגע עיטש-די-על "גוטע" קאָלעסטעראָל און הויכע שטאַפלען פון בלוט צוקער אָדער "שלעכטע" טריגליסעריידס

(triglycerides).

פאר דעם שטודיע האָבן די פּאַרשער אַנאַליזירט די מעדיקעל רעקאָרדס פון באַלד 650 מענטשן וועלכע האָבן אַנטויל גענומען אין אַ שטודיע איבער מיטל-לעבן געזונט אין אַמעריקע. די שטודיע האָט געזאַמלט אינפאָרמאַציע איבער די אַנטיילנעמערס סטרעס שטאַפלען, בלוט אַנצייכענערס פאר געשווילעכצער און די ריזיקע פּאַקטאָרן פאר מעטאבאליק סינדראָם.

פּאַרשער סאוואַנא דזשורנענס, אַ פּסיכאָלאָג סטודענט אין העיעס'ס לאַבאָראַטאָריע, האָט געזאָגט אַז "דערווייל איז נאָכנישט געטון געוואָרן גענוג פּאַרש אַרבעט וואָס האָט באַטראַכט אַלע דריי פּאַקטאָרן אויף איין מאָל. עס איז דאָ אַסאך אַנדייטונגען וואָס שלאָגט פּאַר אַז סטרעס שטאַפלען איז פאַרבונדן מיט געשווילעכצן, און געשווילעכצן איז פאַרבונדן מיט מעטאבאליק סינדראָם און טרעס איז פאַרבונדן מיט מעטאבאליק סינדראָם, אָבער מען האָט קיינמאָל נאָכנישט דאָס צוזאַמעשטעלט."

בצער יוגן קודר משתתפים
אנו בזה בצערו של

מו"ה וואלף שניטצער הי"ו

באורד מעמבער, המספיק און ראקלענד קאונטי

וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא על פטירת אחיו
מו"ה יקותיאל אריה ב"ר נתן צבי שניטצער

שגלב"ע



משפחת ווירצבערגער

היושבים בעמק הבכא על פטירת

מו"ה זאב (וואלף) ווירצבערגער ע"ה

באורד פרעזידענט, המספיק און ארענדזש קאונטי

ב"ר שלמה זלמן ווירצבערגער ע"ה

שגלב"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

ניחום אבלים

10 בענעפיטן פון קארפ פיש

- 1 רייך אין געזונטע פראטעאין
- 2 פארמאגט אסאך אָמעגא 3
- 3 האלט דעם מענטש יונג
- 4 העלפט שלאפן רואיג
- 5 שטארקט די הארץ
- 6 שטארקט דעם זכרון
- 7 האלט אפ דעמענשיע
- 8 האלט צוריק דעפרעסיע
- 9 געזונט פאר דעם אטעם
- 10 רייך אין וויטאמין די

שבת אין די וואכן: דערהויבענע "שבת סעודה" פראגראם געפראוועט געווארן דורך מיטגלידער פון די רעספיט פראגראם אין המספיק אוו אראנדש קאונטי

דער "סעודה" פראגראם איז געפראוועט געווארן מיט א שבת'דיגן טעם אין די פראקטפולע "המספיק רעזארט" זאל אין אפסטעיט, ניו יארק



די סעודה איז גרייט דער 'טאטער' ר' משה בער שוואץ נ"ו, דער געטרייער רעספיט מענעדזשער, אנגעטון מיט אלע בגדי שבת זינגט פייערליך די זמירות מיט די קינדערלעך אידער מען גייט מאכן קידוש און הנאה האבן פון א הערליכע שבת סעודה וואו יעדער גייט אליינס זיין א 'טאטער' מענטש

א גאר שיינע און דערהויבענע "שבת סעודה" איז געפראוועט געווארן דורך די טייערע לעכטיגע קינדער פון דעם המספיק אוו אראנדש קאונטי'ס נאך-שולע רעספיט פראגראם, אין דעם ריזיגע פראקטפולע זאלן פון דעם "המספיק רעזארט" אין אפסטעיט ניו יארק. גיין, די רעדע איז גישט פון אן עכטע שבת סעודה אום שבת קודש, נאר א געשפילטע סעודה וואס די קינדער האבן געפראוועט אין די ראמען פון דעם פראגראם.

דער געוואלדיגער בייפאל פון אזא "סעודה" קומט זיך פאר דעם געטרייען מענעדזשער ר' משה בער שוואץ. ביי אונזער שמועס פאר'ן גאזעט האט ער ערקלערט וואס ער האט געוואלט אויפטוהן מיט דעם הערליכן אייגנארטיגן פראגראם:

ערשטנס, אלס טייל פון די פילצאליגע פראגראמען און אקטיוויטעטן וואס מגרייט צו פאר די טייערע מיטגלידער אין דעם פראגראם, האט מען אויך געוואלט פראווען א "שבת טאג" גענוי ווי מ'פראוועט אנדערע ערליי טעג ווי א "שבעות טאג" א "סוכות טאג" דורכאויס די זוממער חדשים.

צווייטנס, אין צוגאב צו אן אינטרעסאנטע געשמאקע פרייליכע פראגראם מיט וואס צו האלטן פארנומען די קינדער האט מען געוואלט געבן פאר די קינדער א לעבעדיגע ערפארונג מיטצוהאלטן א שבת קודש מיט דעם פולסטן געשמאק און חיות.

דריטנס, די קינדער זענען געוואוינט פראגראם:

מיטצוהאלטן שבתים אינדערהיים ווי קינדער, דא האט מען זיי געוואלט געבן דעם געלעגנהייט זיי זאלן זיך שפירן עכט גרויס, מיט'ן מאכן אליינס קידוש אויפשניידן א חלה און נאך פולע ראלעס וואס געווענליך טוען עס די טאטעס אין שטוב, וואס דאס האט זיי געגעבן א געפיל פון אליינס קאנטראלירן זייער לעבן און טוהן וואס זיי ווילן, אנדערש ווי א באזוך אין א מוזעאום למשל ווי מ'הייסט זיי אגאנצן צייט וואס צו טוהן, גיי דא, גיי דארט וכו' "זיי שפירן ווי זיי פירן זייער לעבן אליינס, און זיי קענען עס טוהן!", ערקלערט אונז ר' משה בער.

אלאז, לאמיר זיך מיטכאפן מיט די טייערע קינדערלעך, און אביסל מיטהאלטן וויאזוי דער זייט 35

גייסטישע דרוק קען גאר שלעכט אויסוירקן אויף די פיזישע געזונט צושטאנד פון א מענטש


אָהייאָ. – א פרישע שטודיע האָט אַנטדעקט אַז "סטרעס" קען פאַרמערן אַ מענטש'נס אַנאָס פון אַנטוויקלען "מעטאָבאָליק סינדראָם", וואָס באַשטייט פון אַ גרופּע פון אומגעזונטע פאַקטאָרן וואָס צוזאַמען שטעלט זיך צוזאַם צו אַ פאַרמערטע ריזיקע פון ערנסטע געזונטהייט פּראָבלעמען.

די פאַרשער זאָגן אַז געשווילעכצער וואָס ווערט געטריבן דורך אַ מענטש'נס דרוק שטאַפּלען קען מאַכן אַז מען זאָל מער ענדעשער אַנטוויקלען מעטאָבאָליק סינדראָם, פּונקט אַזוי זייט 35

שטאַרק ווי די לעבנסשטייגער און גענעטיק טוען ביישטייערן.

די פאַרשער זענען געקומען צום מסקנא אַז דורך פשוט פאַרקלענערן די דרוק שטאַפּלען קען מען גאָר אַסאך פאַרבעסערן דעם געזונט צושטאַנד ווען מען גייט אַריין אין די מיטעלע יאַרגאַנג פונעם לעבן.

דזשעסמיט העיעס, אַ געהילף פּראָפּעסאָר פון פּסיכאָלאָגיע אינעם אָהייאָ סטעיט יוניווערסיטי און אַנפירער פונעם שטודיע האָט געזאָגט אַז זייט 35



Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMAPIK
info@hamaspikcare.org
www.hamaspikcare.org

OUR SERVICES INCLUDE:

Home Health Aides	CDPAP	Service Area
<p>We provide Home Health Aides to assist homebound individuals with their personal care needs. Our caregivers undergo extensive training, vetting, and screening before beginning employment.</p>	<p>The Consumer Directed Personal Assistance Program is a wonderful alternative to traditional homecare services. Putting you in control, it empowers you to hire, train, and set the schedule for your personal assistants. Best of all, the personal assistants can even be family members and live in the same home. So if you need an aide, why not hire someone you know will treat you like family!</p>	<p>We offer CDPAP services throughout New York State, and Home Health Aides in the 5 Boroughs, Orange, Rockland, Sullivan, Ulster and Dutchess counties. With offices in Borough Park, Williamsburg, Monsey, and Monroe, we are never too far from home.</p>

HAMAPIK HOMECARE - BRINGING HOMECARE HOME