המספיק גאזעט

ניייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

JUNE '24 • ISSUE NO. 222 • סיון, תשפ"ד

המספיק אנקעטע

לײדט איר אָדער אײנער פון אײער פאַמיליע פון קאליטיס?
א: נײן; **ב:** יא.
צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זעט זייט 10

אין ציפערן

קאלייטיס

3,000,000 מיליאָן אַמעריקאַנער לײדן פון איי. בי. די. IBD (Ulcerative Colitis or Crohn's disease)

1,300,000 מיליאָן מענער אין אַמעריקע לײדן פון איי. בי. די. IBD (Ulcerative Colitis or Crohn's disease)

1,700,000 מיליאָן פרויען אין אַמעריקע לײדן פון איי. בי. די. IBD (Ulcerative Colitis or Crohn's disease)

אינספיראציע

„ זיי **זיכער מיט זיך** וועסטו זיין **בשמחה – אין שמחה כהתרת הספקות**

◄● המספיק ניייעס

פרעכטיגער רעסטאראנט, בתכלית הכשרות, עפענט זיך אויף צום קומענדיגן **זומער אויפן קאמפוס פון המספיק רעזארט,** צו סערווירן דעם ברייטן ציבור **אין די קעטסקילס**

ווערט אנגעפירט דורך די בארימטע **אפריון קעיטערינג** און שטייט אונטער די **שטרענגע השגחה פון ועד הכשרות דקרית יואל** – גרייט אייך צו **סערווירן פריוואט,** אדער **קעיטערן** אייער **בר מצוה, תנאים, סיום, וואכנאכט, פדיון הבן,** אא"וו

◄● די סמעטענע

צום געזונט

02 **צוקערדיגע געטראנקען העכערט די ריזיקע** פון לײדן פון **קענסער אין די לעבער** ביי פרויען

20 **אנטיביאטיק** קען מער **נישט באקעמפן פילע "סטרעינס"** פון **באקטעריע** וואס ווערט **צושפרייט דורך עסנווארג**

36 **וויסנשאפטלער ענדעקן** די סיבה פארוואס **געשעדיגקע חוט השדרה** מאכט **קאליע די מעטאבאליזם**

המספיק

09 **ישיבת שערי בינה** טרעט אריין אינעם **זמן חירותנו** מיט **לימודי יום טוב** און **מצות באקן**

34 **גרויס פרייד** אין **דינוב שוועסטערהיים** צו **דעם ניייעם שולחן אשר לפני ה'**

פארשידענס

11 **קאנאלע אויל**

30 **רפואה אין יארצייטען - סיון**

◄● המספיק ניייעס

קעמפ ממתקים פולקאם **גרייט אויפצונעמען** די **זיסע קעמפערס** פאר נאך **א זומער פול מיט תוכן** און **זיסע זכרונות**

זייט 04 >>

◄● געזונטהייט ניייעס

פעדעראלע אגענטורן פארלאנגען **מעדיצין פאבריצירער** צו **פארמערן פראדוקציע** פון **עי-די-עיטש-די מעדיצינען** צוליב מאנגל

זייט 20 >>

◄● געזונטהייט ניייעס

געזונטהייט נייעס

פאַרשער זאָגן אַז **לונגען פון צענערלינגען צאָלן אַ טייערן פרייז פאַר ״וועיפּען״**

אָהייאָ. — פאָרשער האָבן אַרויסגעגעבן אַ באַריכט אין וועלכע זיי שרייבן אַז ווען צענערלינגען (טיענעידזשערס) ״וועיפּען״ אָדער אין אנדערע ווערטער רייכערן עלעקטראָנישע ציגאַרעטלעך, טוען זייערע לונגען צאָלן אַ טייערן פרייז דערפאַר.

די וואָרענונג קומט פון אַ פּרטיות׳דיגע אַנאַליז איבער די רייכערן געוואוינהייטן היסטאָריע וואָס איז מיטגעטיילט געוואָרן דורך איבער צוויי טויזנט יוגענטליכע אין אַמעריקע אין אן אַנקעטע וואָס איז לעצטנס דורכגעפירט געוואָרן.

דער תמצית איז געווען אַז ווען מען האָט פאַרגליכן די יוגענטליכע וועלכע האָבן נאָך קיינמאָל נישט גע״וועיפּט״ צו די וועלכע האָבן באַריכטעט אַז זיי האָבן גענוצט עלעקטראָנישע ציגאַרעטלעך פאר א חודש איידער די אַנקעטע איז דורכגעפירט געוואָרן האָט עס געוויזן אַז די ריזיקע פאר ״ווידזינג״ און שווערע אָטעמען פּראָבלעמען האָט אַרויפגעשאָסן מיט אַרום אַכציג פּראָצענט.

די וועיפּערס האָבן אויך געהאַט אַ גרויסע ריזיקע פון ליידן פון בראָנקייטעס.

די אָנפירערין פונעם שטודיע, אלעינא טאקעט, אַ פאָרשער פונעם ״צענטער פאר טאַבאַקאָ פאָרשונג״ אינעם אָהייאָ סטעיט יוניווערסיטי אין קאָלאָמבוס, אָהייאָ, האָט געזאָגט אַז ״אינדערצייט וואָס אי-ציגאַרעטן פאַרמאָגט וואַרשיינליך ווייניגער נעגאַטיווע געזונטהייט אימפּאַקטן ווי טראַדיציאָנאַלע ציגאַרעטן, איז עס אָבער נישט ריזיקע-פריי איבערהויפּט ביי יוגענטליכע וועלכע האָבן נאָך קיינמאָל נישט גענוצט קיין טאַבאַקאָ פּראָדוקטן פון פריער״.

נייע שטודיע ציינט אז וועיפן שאדט שטארק פאר די לונגען און ברענגט ווידזינג און בראנקייטעס

טאקעט אינאיינעם מיט אירע קאָלעגעס האָבן געזוכט אויסצוגעפונען וויאַזוי וועיפּען קלאַפּט אויס אין די געזונט פון צענערלינגען דורך איבערקוקן אויספרעג אַנקעטעס וואָס זענען דורכגעפירט געוואָרן צווישן די יאָרן פון 2014 און 2018.

אין דורכשניט, האָבן 1,700 יוגענטליכע אַנטייל גענומען אינעם יערליכן אויספרעג, און די ענדגילטיגע אַנאַליז האָט געצילט אויף אַרום 2,100 צענערלינגען מיט אַ דורכשניטליכע עלטער פון זיבעצן יאָר.

ווי עס שטעלט זיך ארויס, האָבן אַרום אַכציג פּראָצענט פון די צענערלינגען געליטן פון ״וויזן״ (wheezing) און געליטן שוועריגקייטן מיטן אָטעמען, ווי אויך האָבן גאָר אַסאַך געליטן פון בראָנקייטעס.

די פאָרשער האָבן אָבער קלאָרגעשטעלט אַז די אינפאָרמאַציע איז גענצליך געבויעט אויף די ענטפערס וואָס די צענערלינגען האָבן געגעבן און דעריבער קען נישט גענוצט ווערן אַלס אַ קלאָרע באַווייז אַז וועיפּען איז שעדליך. אָבער דאך ציינט עס אַז למעשה האָבן אַזויפיל צענערלינגען עדות געזאָגט אַז עס האָט זיי געשאַדט צום געזונט, און דעריבער שומר נפשו ירחק מהם, בפרט ביי אונז אידן וואָס מיר זענען מחיוב מיט ונשמרתם מאד לנפשתיכם.

צוקערדיגע געטראנקען העכערט די ריזיקע פון ליידן **פון קענסער אין די לעבער** ביי פרויען

באָסטאָן. — עס זענען פאַרהאַן גענוג סיבות אַוועקצושטיין פון געצוקערטע געטראַנקען אָבער אַ פרישע שטודיע האָט געטראָפן נאָך אַ סיבה: פרויען וואָס טרינקען סאָדע און אַנדערע געטראַנקען מיט אַסאַך צוקער דערין פאַרמאָגן אַ פיל העכערע ריזיקע פון אַנטוויקלען לעבער קענסער און כראָנישע לעבער קראַנקהייטן ל״ע.

דורך באַטראַכטן די דאַטאַ פון איבער 100,000 פרויען, האָבן די פאָרשער געטראָפן אַז באַלד זיבן פּראָצענט פון פרויען האָבן געטרינקען איינס אָדער מער געצוקערטע געטראַנקען אַ טאָג. די אַלע פרויען האָבן געהאַט אַ 85 פּראָצענטיגע העכערע ריזיקע פון לעבער קענסער און אַ 68 פּראָצענטיגע העכערע ריזיקע פון שטאַרבן פון אַ כראָנישע לעבער קראַנקהייט און פאַרגלייך צו די וועלכע האָבן געטרינקען ווייניגער ווי דריי געצוקערטע געטראַנקען אַ חודש.

לאנגאנג זשאו, די אָנפירער פונעם פאָרשונג אינעם ״נעטוואורק מעדיצין״ אינעם בריגהעם ענד וואומענס האספּיאל אין באָסטאָן האָט געזאָגט אַז ״לויט וויפיל מיר ווייסן, איז דאָס די ערשטע שטודיע וואָס באַריכטעט אַ פאַרבינדונג צווישן צוקער באזיסטע געטראַנקען און כראָנישע לעבער קראַנקהייטן און טויטפעלער.

״אונזערע געפונסן, אויב ווערט עס באַשטעטיגט, קען מעגליך אויספלאַסטערן אַ וועג צו אַ פובליק געזונטהייט סטראַטעגיע צו פאַרמינערן די ריזיקע פון לעבער קראַנקהייטן״.

די פאָרשער האָבן גענוצט דאַטאַ פון אַ גרופּע פרויען וועלכע האָבן באַריכטעט זייער געוועגליכע מאָס פון זיסע געטראַנקען וואָס זיי טרינקען, און דערנאָך האָבן זיי באַריכטעט די צאָל געטראַנקען מיט פאַלשע זיסקייטן וואָס זיי האָבן געטרינקען פאר די קומענדיגע דריי יאָר.

די דורכשניטליכע יאָרגענג פון די פרויען איז געווען צוואָנציג יאָר אַלט. די פאָרשונג טוט ווי באַשטעטיגן פריעדיגע באַווייזן אַז צוקערדיגע געטראַנקען איז שעדליך צום געזונט. לויט ווי די סי-די-סי זאָגט, איז דאָס אָפטע טרינקען פון זיסע געטראַנקען פאַרבינדן מיט וואג פאַרמערונג, פעטקייט, טייפּ-2 דייעביטיס, הארץ קראַנקהייט, נירן קראַנקהייט און לעבער קראַנקהייטן. עס שעדיגט אויך די ציינער און קען צוברענגען גאוט, אַ סאָרט ארטרייטיס.

די שטודיע טוט אויך אונטערשטרייכן אַז מער פון 65 פּראָצענט אַמעריקאַנער טרינקען אַ געטראַנק מיט אַ הויכע מאָס צוקער אויף אַ טעגליכע פאַרנעם.

עס וועלן נאָך דאַרפן דורכגעפירט ווערן מער שטודיעס צו באַשטעטיגן די דאָזיגע רעזולטאַטן וויבאַלד די שטודיע איז געווען באַזירט בלויז אויף די עדות׳שאפט פון די באַטייליגטע און די שטודיע האָט פאַקטיש נישט איבערצייגט וואָס עס איז די פאַרבינדונג, און פאַרוואָס צוקערדיגע געטראַנקען איז פאַרבינדן צו אַ געהעכערטע ריזיקע פון לעבער קראַנקהייטן.

נייע שטודיע ווייזט ווידער אויף די שעדליכקייט פון געצוקערטע געטראנקען, אלס שעדליך פאר די לעבער

גייענדיג צום דרוק

״קוועיקער אוטס״ וואָס געהערט פאר די פירמע פעפסי-קא, האָט צוריק גערופן עטליכע פון אירע גראנאלע פּראָדוקטן, אַריינגערעכנט גראנאלע בארס און סיעריעלס וויבאַלד עס איז מעגליך אָנגעשטעקט מיט סאלמאנעלא, וואָס קען גורם זיין פיבער, ברעכן און בויך ווייטאָג, און אין זעלטענע פעלער קען אפילו זיין פאַטאַל ל״ע.

די ״האָספּיטאָל אָוו ספּעשל סוידזשערי״ אין פלאָרידע האָט געמאָלדן אַז אַ דאַנק נייע און פאָרגעשריטענע טעכנאָלאָגיעס קענען זיי פון היינט און ווייטער אַהיימשיקן פּאציענטן וואָס זענען דורך אַ ״קני רעפּלעיסמענט״ אינעם זעלבן טאָג, נישט ווי ביז יעצט ווען מען האָט געמוזט איבערנעכטיגן אין שפּיטאָל כאָטש איין נאַכט.

עלטערן ווענס קינדער זענען פאַר׳סמ׳ט געוואָרן פון ״לעד פּויזענינג״ דורך עסן עפּל און סינעמאן פרוכט קאָמפּאָט וואָס זענען געקומען איינגעפּאַקט אין פּלאַסטישע זעקלעך, האָבן אויסגעדרוקט גרויס זאָרג איבער די צוקונפט פון זייערע קינדער, וויבאַלד לעד איז זייער שעדליך צום אַנטוויקלונג פון אַ קינדס מוח.

אַ שטודיע וואָס איז דורכגעפירט געוואָרן איבער באַלד אַ מיליאָן מענטשן האָט געוויזן אַז מענטשן וואָס זענען טראָומאַטיזירט געוואָרן אָדער אביוזד געוואָרן אַלס קינדער האָבן געהאַט אַ פיל גרעסערע שאַנס צו ליידן פון כראָנישע יסורים אויף די עלטערע יאָרן.

די רעגירונג פון מעקסיקאָ האָט באַנייט אַ ריזיגע ווערהאַוז אינדרויסן פון מעקסיקאָ-סיטי וואָס וועט דינען ווי אַ צענטראַלע דיסטריביושען צענטער פאר אַלע סאָרט מעדיצינען וואָס וועט געשיקט ווערן איבער׳ן גאַנצן לאַנד, פאַר סיי ווער עס וועט זיך נויטיגן דערין, טראָצדעם וואָס מעקסיקאָ פאַרמאָגט אַ גאָר שלעכטע רעקאָרד ווען עס קומט אויסצוטיילן מעדיצינען.

אַ פרישע שטודיע האָט געוויזן אַז מענטשן וואָס ווערן באַצייכנט ווי ״נייט אועלס״, דאָס הייסט מענטשן וואָס גייען שפּעט שלאָפן, האָבן אַ דאָפּלטע שאַנס צו ליידן פון פאַרשטאָפּטע אָדערן אַרום די האַרץ, אין פאַרגלייך צו די וועלכע גייען שלאָפן פרי.

די סי-די-סי האָט געוואָרנט אַז אַ פּאָטענציאַלע געפאַרפולע באַקטעריע צושפרייט זיך אין די גאָלף סטעיטס מיט נאָמען Burkholderia pseudomallei וואָס קען זיין שעדליך פאר מענטשן מיט אַ שוואַכע אימיון סיסטעם, אָבער אויב כאַפּט מען עס באַצייטנס קען מען עס לייכט באַהאַנדלען.

די עף-די-עי האָט געוואָרנט אַז עס דרייט זיך אַרום פאַלשע דאָזעס פון די נייע וואג פאַרלוסט מעדיצין ״אזעמפּיק״ און די וועלכע נעמען די איינשפּריצונג זאלן געווארנט זיין זיכער צו מאַכן אַז די דאָזע וואָס זיי באַקומען איז אויטענטיש.

המספיק נייעס

טריי קאונטי קעיר מענעדזשער שטעלט צו ברייטפארצווייגטע הילף פאר פאמיליע מיט א ספעציעלן קינד

נאך חדשים פון שווערע ארבעט און טעלעפאן רופן האט די פאמיליע באקומען די הילף וואס זיי האבן געדארפט און א מוסד פאר זייער קינד

כי גר יהיה זרעך בארץ לא להם, האבן מיר אקארשט געזאגט אין די הגדה של פסח. דער רבונו של עולם האט געזאגט פאר אברהם אבינו אז זיינע קינדער וועלן זיין גרים אין א פרעמד לאנד. דאס זאגט אונז אז זיין א פרעמדער אין א פרעמד מקום, איז זייער א שווערע זאך פאר א מענטש. און אט דאס איז וואס האט זיך אפגעשפילט לעצטענס מיט איינעם פון די קליענטן פון טריי קאונטי קעיר, וואו די קעיר מענעדזשער מרת שפערבער האט זיך אריינגעלייגט בלב ונפש צו לייזן דעם פראבלעם.

אנגעהויבן האט זיך עס ווען די קעיר מענעדזשער האט באקומען א רוף פון א מאמע, וועלכע האט זיך פארלוירענערהייט געבעטן ביי איר אין א צעבראכענעם ענגליש: "העלפט מיר ביטע מיט א חדר פאר מיין זון".

די קעיר מענעדזשער פארמאגט עטליכע צענדליגער קעיסעס וועלכע געהערן צו איר און זי האט נישט ממש איבעריגע צייט זיך אפצוגעבן מיט זאכן וועלכע זענען נישט באמת א טייל פון איר ארבעט. אבער פארט ארבעט זי דאך פאר טריי קאונטי, וועמענ׳ס נאמען ענדיגט זיך נישט דא, נאר עס פארמאגט אויך דעםווארט "קעיר".

און אט די געשיכטע איז איינס פון פילע וועלכע זאגן עדות אויף דעם. די קעיר מענעדזשער האט אנגעהויבן רעדן מיט די מאמע, און וואס האט צוערשט אויסגעזעהן ווי א פשוט׳ע בקשה מסדר צו זיין א חדר פאר א יונגל וועלכע האט עטליכע דיאגנאזן און זיין אויפפירונג איז, אלס רעזולטאט, זייער שווער, האט זיך פאקטיש ארויסגעשטעלט צו זיין א פיל טיעפערער פראבלעם.

אבער ווי די לייענער פון דעם קאלום ווייסן שוין, דערשרעקט זיך נישט טריי קאונטי ווען עפעס איז שווער. פארקערט גאר. אויב איז עס שווער איז עס בס״ה נאך א סיבה אז מען זאל זיך שטערקער אריינלייגן אין דעם ענין אויסצוגראדן דעם עסק אז עס זאל טאקע ווערן מסודר עצהיו״ט.

ווי געזאגט, איז די רעדע טאקע פון א יונגל מיט עטליכע דיאגנאזן, וועלכע ברענגט אים צו האבן א שווערע אויפפירונג. דאס אליינס איז גענוג שווער, אפילו פאר א פאמיליע וועלכע וואוינען דא און קענען דעם שפראך און דעם געגענט. אפגערעדט שוין פון א פאמיליע וועלכע זענען גרים בארץ לא להם.

די פאמיליע האט זיך נישט אזוי לאנג צוריק אהערגעצויגן פון אן אנדערן לאנד און די עלטערן קענען נישט געהעריג די שפראך און קולטור, זיי קענען נישט צופיל מענטשן און האבן נישט געוואוסט צו וועמען זיך צו ווענדן.

דאס האט נאר פארשווערט דעם סיטואציע, ווען די עלטערן האבן פרובירט מיט אלע כוחות צו טרעפן דעם ריכטיגן מוסד פאר זייער טייערע נשמה׳לע.

עס איז א פשוט׳ע זאך אז אזא קינד קען נישט גיין אין א געוועהנליכע מוסד, אבער צווישן די מוסדות וועלכע קענען זיך יא אפגעבן מיט אזא טייערע אוצר דארף מען דאך זיך אויך אויסקענען און וויסן וואס צו פרעגן און וויאזוי אויסצוזוכן. יעדעס מוסד האט זיך זיינע מעלות, מיט וועלכע סארט פראבלעם זיי קענען זיך בעסער אויס, און יעדעס קינד האט זיך זיינע קנייטשן, נטיות און נאטורן, וועלכע מאכן אז נישט יעדעס מוסד קען זיין צוגעפאסט פאר יעדן קינד.

אזוי האבן די פרעמדע עלטערן זיך געטראפן אליינס אמפערן מיט די שווערע וואסערן פון די פילע מוסדות, נישט וויסנדיג וואס אפצומאכן און ווי צו גיין. דערווייל האט מען דעם קינד אריינגעשטעלט אין א מוסד, וועלכע האט זיך טאקע ארויסגעשטעלט נישט צו זיין ממש צוגעפאסט צו אים און דאס האט געברענגט פילע עגמת נפש פאר די עלטערן, ווען, נישט קענענדיג דעם שפראך און קולטור פונעם לאנד האט עס אלעס שווערער געמאכט.

ענדליך נאך אזויפיל קאפוויי און וואגלענישן, איז די פאמיליע אנגעקומען צו טריי קאונטי, וועלכע האט, מיט זייער וואויל באקאנטע הארציגע ׳קעיר׳, באלד צוגעשטעלט א געטרייע קעיר מענעדזשער, און זי האט תיכף פארשטאנען אז דער פראבלעם דא איז נישט סתם צו טרעפן א מוסד פאר׳ן קינד, נאר בכלל אים צושטעלן די פולע רייע פון הילפס מעגליכקייטן וואס זענען פארהאן פאר אזעלכע פאמיליעס.

נאכ׳ן דורכטון דעם גאנצן סיטואציע האט זי צוזאמען געשטעלט די פאמיליע מיט המספיק האום קעיר, וועלכע האט צוערשט אנגעהויבן מיט צושטעלן האום עידס, אזעלכע העלפערס וועלכע קומען אראפ אין שטוב פון די משפחה און ארבעטן, איינס אויף איינס, מיט דעם קליענט, אים ארויסצוהעלפן מיט זיינע שוועריגקייטן, וואס דאס טוט אויך פארגרינגערן פאר די פאמיליע, געבנדיג זיי אביסל מער צייט פאר זיך: "עס האט מיר פשוט וויי געטון די נשמה צו זעהן ווי שטארק די פאמיליע מוטשעט זיך אין א פרעמד לאנד. א האום העלט עיד איז געווען די גרינגסטע צוצושטעלן, האב איך דעריבער אנגעהויבן מיט דעם".

דאס אליינס האט שוין סטאבילעזירט דעם מצב אין שטוב אבער עס איז געווען ממש נאר דער אנהייב. טריי קאונטי איז נאכנישט געווען צופרידן. דאס קומענדיגע איז געווען צו פארשאפן פאר׳ן קינד "עפטער סקול רעספיט", וואס כשמו כן הוא, עס שטעלט צו פאר די עלטערן אביסל מנוחה אויף די צייטן ווען עס איז נישט דא סקול; ווי זונטאגס, נאכמיטאגס, לעגאלע חגאות און אין די זומער מאנאטן.

מיט דעם איז אויך מיטגעקומען "קאם-העב", א פראגראם וואס שטעלט צו הילף פאר די קינדער, זיי צו העלפן זיך איינגלידערן אין די סביבה. מען לערנט אויס די קינדער ווי צו גיין אין גראסערי איינקויפן, וויאזוי צו גיין אין שול און ווי מען דארף זיך דארט אויפפירן, וכדו׳.

אבער אפילו דאס איז נאר געווען בס״ה נאך איין שטאפל אינעם גאנצן לייטער פון אוועקשטעלן די פאמיליע אויף די פיס. יעצט האט נאך געווארט פאר זיי די שווערסטע טייל פון די ארבעט. נעמליך, טרעפן א מוסד פאר׳ן קינד.

ווער עס וואוינט אין ניו יארק, ווייסט אז דאס איז א שווערע זאך אפילו ביי א קינד אן קיין שום פראבלעמען. און אוודאי געוויס ווען די רעדע איז פון א ספעציעלן קינד, און דא האלט מען שוין טיעף אינמיטן די יאר, ועל אחת כמה וכמה ווען די פאמיליע איז פרעמד און קען נישט קיינעם און קען קוים די שפראך.

אבער דאס שווערסטע פון אלעם איז נאך, אז דאס איז בכלל נישט א טייל פון די דזשאב דעסקריפציע פון די קעיר מענעדזשער. אבער, ווי שוין ערוועהנט מערערע מאל, איז דאס בכלל נישט קיין טייל פונעם חשבון ווען מען רעדט פון טריי קאונטי. דא קומט נאר איין זאך אין באטראכט. דער לעצטער ווארט פונעם נאמען, "קעיר".

זי האט אויפגעהויבן דעם טעלעפאן און אנגעהויבן רופן. זי איז געווען אנטשלאסן; זי גייט טרעפן א מוסד פאר׳ן קינד. און נישט נאר פאר די תקופה דורכאויס דעם יאר, נאר זאגאר איינס וואס האט א גוטן זומער דעי קעמפ פראגראם, אזוי אז דאס קינד זאל האבן וואס צו טון במשך די זומער מאנאטן.

מאכן א טעלעפאן רוף צו א מוסד איז אפשר נישט אזא שווערע זאך. אבער צו הערן פון זיי דאס וואס מען וויל הערן, צו פארשטיין אז דאס איז אזוי גוט ווי פאר איר אייגן קינד, דאס איז שוין גארנישט אזוי גרינג. און די קעיר מענעדזשער האט דאס גוט געוואוסט ווען זי האט אנגעהויבן, אבער פארט האט זי עס געטון. וואס טוט מען נישט פאר אן אייגן קינד.

אזוי איז עס געגאנגען פון איין מוסד צום אנדערן, יעדעס מאל האט מען געהאט די האפענונג אז דאס וועט זיין די ריכטיגע, און די מוסדות זענען טאקע געווען גרייט דערצו, אבער די קעיר מענעדזשער האט געזוכט ממש דאס בעסטע פאר׳ן קינד, און איז יעדעס מאל געקומען צום החלטה א דאס איז נאכנישט די ריכטיגע ספעציפיש פאר דאס קינד.

פאר קיין רגע האט די קעיר מענעדזשער אבער נישט געקלערט פון אויפגעבן. זי האט צוריק גערופן די אלע מוסדות, און גלייכצייטיג האט זי זיך אויך פארבונדן מיט אלס מער און מער מוסדות, גייענדיג אלס ווייטער און ווייטער, ביז אזוי ווייט ווי א שעה אוועק. אבער אן רעזולטאטן.

דערווייל האט זי כסדר אינפארמירט די פאמיליע ווי זי האלט אנהאלטנדיג זייער האנט דורכאויס דעם שווערן רייזע.

אבער, יגעת ומצאת תאמין, נאך עטליכע חדשים פון שווערע ארבעט, האט זיך עס אויסגעצאלט, ווען זי האט באקומען א "יא" פון ׳סטע״פ׳ (Special Torah Education Program), א מוסד פאר ספעציעלע קינדער, וועלכע געפונט זיך דוקא ממש בשכינות פון די פאמיליע, וועלכע האט אנגענומען דאס קינד, און נישט נאר האט דאס קינד אנגעהויבן ווידער גיין אין חדר, טאקע אינמיטן יאר, נאר ער איז אויך געווארן אנגענומען אין זייער זומער פראגראם.

אזוי איז די לאנג-מאנאטיגע שווערע ארבעט געקרוינט געווארן מיט סוקסעס: "איך בין פריילך אז די פאמיליע איז פריילך", האט די קעיר מענעדזשער געזאגט ווען דער גאזעט האט איר געפרעגט איבער אירע געפיהלן נאך וואס דאס קינד האט אנגעהויבן ווידער גיין אין חדר. ★

Tri · County Care

המספיק נייעס

קעמפ ממתקים פולקאם גרייט אויפצונעמען די זיסע קעמפערס פאר נאך א זומער פול מיט תוכן און זיסע זכרונות

צוויי שפאגל נייע שווים באסיינען און ריזיגער געביידע וועלכע פארמאגט צימערן פאר אקטיוויטעטן, אויסגעפארטיגט און גרייט צום באנוץ

אה, דער זומער איז דא. די זון איז ארויס מיט אירע ווארימע, לעכטיגע שטראלן און טוט גלעטן די גאנצע בריאה, דעם אויבערשטנ׳ס באשאף און ווארימט אן די הערצער פון די גרויסע און קליינע, פון יונג און אלט, ארויסצוגיין און הנאה האבן פון דעם הערליכן וועלט וואס הקב״ה האט אונז געגעבן, להנות בהם בני אדם.

אט נאך אביסל גייט קומען דער יום טוב שבועות, און נאכדעם קומט איינס פון די געשמאקסטע צייטן פון יאר. די קאנטרי. און פאר די קינדער, די פרייליכע קעמפ חדשים. ווען זיי גייען אוועק פאר צוויי גאנצע חדשים, זיך אנזאמלען פרישע כוחות אויף דעם קומענדיגן ווינטער. ווען מען גייט שווימען כמעט יעדן טאג. ווען מען פארברענגט געשמאק מיט די חברים און חבר׳טעס, ווען מען האט הנאה פון די טאג טעגליכע לעבהאפטיגע אקטיוויטעטן, און דאס אלעס טוט מען בשעת׳ן זיך דערהייבן אין אידישקייט אונטער די השפעה פון די ערליכע מחנכים און מחנכות.

אה, די זכרונות וואס מען מאכט דארט, די זיסע מאמענטן וועלכע ווערן דארט פאראייביגט אין די קעמערלעך פון מח און אין די טיעפסטע הארץ סטרונעס, דאס זענען זאכן וועלכע קענען נישט באשריבן ווערן. מען קען בלויז רעדן דערפון מיט נאסטאלגיע במשך די קומענדיגע יארן און איבערגעבן די געפיהלן פאר די קומענדיגע דורות.

״אבער איין מינוט...״ שטעלן זיך די מחשבות אפ, ״וואס טוט זיך מיט ליבי? וואס וועט זיין מיט איר?״

ליבי איז די קינד מיט ספעציעלע באדערפענישן אין די פאמיליע. די עלטערן געבן זיך אוועק פאר איר מיט לייב און לעבן, זיי ווילן זי זאלן האבן און באקומען דאס בעסטע וואס נאר מעגליך. און במשך די יאר גייט עס נאך, אבער ווען עס קומט זומער, דאן ווערן די הערצער פון די עלטערן אנגעפולט מיט ווייטאג. אלע קינדער, יונגלעך און מיידלעך, גייען אין קעמפ און פארברענגען טאקע דארט געשמאק, און קומען אהיים מיט זיסע זכרונות. אבער נישט ליבי. פאר איר איז נישט דא קיין קעמפ.

★

אט די טרויעריגע געשיכטע, וועלכע פלעגט זיך איבערשפילן יעדן זומער, ווען די עלטערן האבן געבלוטיגט פון ווייטאג איבער דעם גורל פון זייער ליבי, איז געקומען צו א האסטיגן אפשטעל במשך די לעצטע עטליכע יאר.

מיט דעם ערעפענונג פון קעמפ ממתקים, די מיידל קעמפ פון המספיק, איז די ווייטאגליכע עפיזאדע געקומען צו א פרייליכע ענדע. מיט עטליכע יאר צוריק האט המספיק מצליח געווען, מיט סייעתא דשמיא, אפצוקויפן דעם היינט שוין באקאנטן ״המספיק רעזארט״, אין דעם פרעכטיגן שטעטעלע ראק היל, אין די מאיעסטעטישע קעטסקיל בערג, וואס איז בעפאר געווען א לוקסוריעזע האטעל, און זי האט עס פארוואנדלט אין דעם המספיק רעזארט.

אזוי ווי ביי אברהם אבינו, איז מקוים געווארן מיט דעם האטעל, דער תקומה היתה לו, עס איז ארויס מיד הדיוט און אריין ליד הקדש, די המספיק פאראיין האט אנגעהויבן נוצן דעם ארט פאר איר עבודת הקודש. במשך דעם יאר דינט עס אויף די שבתים פאר עלטערן און איינגעשטעלטע צו פארברענגען אינאיינעם, זיך מחזק זיין און דערהייבן מיט דעם כח פון אחדות.

אבער במשך די זומער וואכן, דעמאלס האט עס דעם ריכטיגן עלי׳ה. אין די זומער וואכן ווערט דער המספיק רעזארט פארוואנדלט אין קעמפ ממתקים. און באמת כשמו כן הוא. עס איז איין שטיק זיסקייט. אנגעהויבן פון דעם שטח און אירע אלע בניינים און צוגעהער, ווייטער צו די גאר איבערגעגעבענע, הארציגע איינגשטעלטע, און געענדיגט מיט די זיסע לעכטיגע קינדער, די קעמפערס וועלכע פארברענגען דארט זייער זומער און מאכן דארט זייערע זיסע זכרונות.

אוועק זענען די צייטן וואס אזעלכע קינדער זענען געזעצן אינדערהיים די גאנצע זומער מיט צער און ווייטאג פארוואס זיי קענען נישט זיין ווי זייערע געשוויסטער. אוועק זענען די צייטן וואס די הערצער פון די עלטערן זענען פארקלעמט געווארן צוזעענדיג דעם צער פון זייערע טייערע נשמה׳לעך. עס איז נייע צייטן אויף דער וועלט. און ספעציעל אין דער וועלט פון ספעציעלע קינדער. זיי האבן א קעמפ אוואו צו גיין.

און אויב איז דאס געווען אמת אין די פריערדיגע יארן, איז עס פיל מאל מער אזוי דאס יאר.

אין די פארגאנגענע חדשים, זייט דעם פארגאנגענעם זומער, האט דער שטח פון קעמפ ממתקים געווירבלט מיט א לאנגע קייט פון אקטיוויטעטן. אנדערע סארט ווי די וואס ווערט דארט אפגעראכטן אין דעם זומער. די אקטיוויטעטן האבן געהאט צו טון מיט טראקטארן, צעמענט טראקס, פלאמבערס און עלעקטרישאנס.

אויף די הערליכע, אפענע שטחים פונעם קעמפ

די הערליכע שפיל ערטער וועלכע זענען לעצטענס אויפגעבויעט געווארן אינגאנצן ניי, אויף דעם שטח פון קעמפ ממתקים שטייט גרייט אויפצונעמען די זיסקייטן אויף נאך א זומער

האט מען אויפגעבויעט א גאנצע שורה פון נייע איינריכטונגען. אנגעהויבן פון דעם נייעם, דריי שטאקיגן בית המדרש און אקטיוויטעטן געביידע, און געענדיגט מיט צוויי נייע, דרויסענדיגע שווים באסיינען און אירע בניינים און צוגעהערן.

אבער לאמיר נישט כאפן אלעס אויף אמאל. דער צענטראלער בנין וועלכע איז דאס יאר געווארן אויפגעבויעט און שטייט שוין יעצט כליל בהדרו, פארמאגט אין זיך א 25 טויזענט קוואדראט פיס פון שטח וועלכע וועט דינען די קינדער בכל עת ועונה. די בנין איז ספעציעל אויסגעשטעלט צו קענען דארט פארברענגען מיט אלע סארט אקטיוויטעטן און שפילן אין די טעג ווען דער וועטער איז נישט געשמאק צום פארברענגען אונטער די הימלען.

צו דעם קומען צו די צוויי נייע שווים באסיינען וועלכע זענען אויפגעבויעט געווארן מהמסד ועד הטפחות. די זענען אין צוגאב צו די פריערדיגע וועלכע דער קעמפ פארמאגט, וועלכע זענען אין א בנין. די נייע באסיינען אבער זענען דוקא געבויעט אונטערן הימל, אז אין די שיינע טעג זאל מען קענען דארט גיין שווימען, בשעת מען נעמט אריין אין זיך די ווארימע זון שטראלן. פארט אבער זענען אפילו דיביידע באסיינען געווארעמט, אז עס זאל נישט זיין צו קאלט פאר די קעמפערס.

פארוואס אבער צוויי? איז איינס נישט גענוג?

א גוטע פראגע, און די ענטפער איז אז ניין, איינס איז נישט גענוג. סיי ווייל אין איינס איז טאקע נישט פארהאן גענוג ארט. אבער נאכמער. כדי אז אלע קינדער זאלן קענען גיין שווימען, האט מען געבויעט איינס פון די צוויי שווים באסיינען אויף א ספעציעלן אופן, אנדערש ווי געווענליכע שווים באסיינען.

אנשטאט וואס געוועגליך גייט מען אריין אין א שווים באסיין מיט טרעפ, איז דאס געבויעט אינגאנצן אנדערש. דער אריינגאנג איז גלייך מיט די ערד דערנעבן, און גראד פון אנהייב גייט עס אראפ, שיפערהייט, איין טריט אויף אמאל. דאס מיינט אז מען קען אפילו אריינגיין דארט מיט א ראדשטול. דאס איז די איינציגסטע ״הענדיקעפ עקסעסיבל״ שווים באסיין אין דעם גאנצן חרד׳ישן געזעלשאפט אינעם גרעיטער ניו יארק ראיאן.

און אויב איז דאס אלעס נישט גענוג, קומט נאך צו דאס יאר א גענצליך נייער פראגראם. די ״קעמפ מאמי״ פראגראם. אנשטאט האבן איין ״קעמפ מאדער״ פאר די גאנצע קעמפ, ברענגט קעמפ ממתקים ארויס דאס יאר א גאנצע מיליטער פון הארציגע אידישע מאמעס, וועלכע וועלן זיך אפגעבן מיט די קינדער, און זיי געבן דאס וואס נאר א אידישע מאמע קען.

די ספעציעלע ליבשאפט וואס מען קען נאר פון זיי באקומען, די ספעציעלע אויפמערקזאמקייט, צו באמערקן ווען עס פעלט זיי עפעס, ווען זיי דארפן נאך א באזונדערן גלעט. העלפן זיי אויפשטיין און שלאפן לייגן, זיי געבן א גוט ווארט ביים עסן, און אפילו זיי נעמען צום דאקטער ווען עס פעלט אויס.

אט דאס זענען טייל פון די חידושים וואס די קינדער קענען ערווארטן דאס יאר אין קעמפ ממתקים. און ווי מען הערט טאקע צוריק פון די קעמפערס פון די פריערדיגע יארן, קענען זיי שוין קויםווארטן אז דער קעמפ סעזאן זאל זיך אנהייבן. זיי געדענקען נאך די זכרונות פון פריער און זענען זייער אויסן שוין צו מאכן נייע. ★

Hamaspik Gazette

© June '24 All Rights Reserved

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

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

בס"ד

די קעמפ
וואו דיין קינד באַלאַנגט!

וואו יעדע קעמפער טרעפט זיך דאָס פלאַץ

STATE-OF-THE-ART PLAYGROUND.
SPLASH INTO OUR BRAND-NEW OUTDOOR POOL.
FRIENDSHIP AND FUN GO HAND IN HAND.
CRAFTING ADVENTURES, SHAPING FUTURES.

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

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 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

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

המספיק נייעס

ישיבת שערי בינה טרעט אריין אינעם זמן חירותנו מיט געוואלדיגע הכנה דרבה פון לימודי קודש און מצות באקן דורך די בחורי חמד

שריפת חלה, לימוד הגדה של פסח בעיון און אליינס באקן מצות זענען טייל פון די הכנות וועלכע די בחורים האבן געטון, און געהאלפן אנדערע המספיק פראגראמען, אין בעפארבערייטונג צום יום טוב פסח

רחיים של יד, הידורים אויפן העכסטן פארנעם

לשם מצות מצוה! מען וואלגערט אויס די טייג מיט א חיות דקדושה ברמ"ח ושס"ה

מען רעדלט די מצה אז עס זאל זיך חלילה נישט אויפבלאזן

א מצה אין אויוון אריין - היימישע פרישע מצות לכבוד חג המצות

א פרישע מצה ארויס פון אויבן, אין וויניגער פון אכצן מינוט

דער גרויסער טאג קומט צו גיין, און די טייערע בחורי חמד, תלמידי ישיבת שערי בינה, שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי, דארפן זיין גרייט צום יום טוב. גרייט מיינט נישט נאר אז זיי זאלן פארשטיין דעם באדייט דערפון, וויסן וואס אנדערע טוען און וואס זיי האבן צו טון, נאר בכלל זיין א טייל פון דעם יום טוב אין יעדן מעגליכן וועג.

און צו זיין באמת גרייט און זיין א טייל פון די הכנות קען גארנישט זיין בעסער ווי פאקטיש נעמען אנטייל אין אלע יום טוב'דיגע הכנות. יעדע זאך וואס ווערט נאר געטון פאר'ן יום טוב, זאלן די בחורים אויך טון. אין חכם כבעל הנסיון. ווען מען טוט עס אליינס ווערט מען גרייט.

און ווער קען דאס דען בעסער באווייזן ווי ישיבת שערי בינה?

אנגעהויבן שוין עטליכע וואכן בעפאר האט די הנהלת הישיבה איינגעקויפט שפאגל נייע הגדות פאר אלע תלמידים, און עס האט זיך אנגעהויבן א ספעציעלע סדר הלימוד פאר הגדה של פסח. דאס איז אויסער די געווענליכע סדרי הלימודים, האט דער באגאבטער מגיד שיעור, הרב ר' פנחס אליעזר פרידמאן שליט"א יעדן טאג פארגעלערנט א שטיקל פון די הגדה, גייענדיג אלס פאראויס, אזוי אז ווען דער יום טוב איז אנגעקומען זענען די בחורים געווען פולשטענדיג באהאוועט און היימיש אין די הגדה, פארשטייענדיג אלעס און וויסנדיג וואס יעדע זאך מיינט.

אבער אין שערי בינה, ווי אין אלע המספיק פראגראמען, טוט מען זיך נישט באגענוגן מיט בלויז לערנען די הגדה. אוודאי איז קענען די הגדה גאר וויכטיג צום יום טוב פסח, אבער דאס איז דאך נאר אן אנהייב. צו פארשטיין דעם זמן חירותנו, צו וויסן וואס דאס איז דער חג המצות, צו שפירן דעם יום טוב אין די ביינער און האבן א אמת'ן געפיהל דערצו, פעלט זיך אויס צו "זיין" א טייל פון די הכנות צום דעם גרויסן טאג, אדער אכט טאג, וואס דער יום טוב נעמט. נאר דורכן זיין באמת א טייל דערפון, בנפש רוח ונשמה, קומט מען אריין דערין מיט'ן גאנצן גייסט אז מען זאל לעבן אין דעם יום טוב ווי א איד דארף.

אין פסח ווייסן מיר דאך אלע טאר מען נישט האבן קיין חמץ, עס איז בבל יראה ובל ימצא. און איידער דער פסח קומט אן איז דא דער מצות עשה פון תשביתו. אויסרוימען דעם חמץ פון שטוב — און אוודאי פון הארץ אויך — און מיט דעם איז מען מקיים דעם מצוה פון תשביתו.

אלץ טייל פון דעם מצוה פון תשביתו זענען פארהאן מאנכע וועלכע פירן זיך אוועקצולייגן די חלה טייג — מיט וועלכע מען איז מקיים דעם מצוה פון הפרשת חלה — פון במשך דעם גאנצן יאר, עס צו פארברענען איידער פסח, מקיים צו זיין מיט דעם די מצוה פון תשביתו. און אויך דאס איז געווען א טייל פון די הכנות, ווען מען האט געמאכט א פייער אין הויף און פארברענט דארט חלה בשעת די בחורים קוקן זיך איין מיט אינטערעס, זיכער מאכנדיג אז די שטיקלעך חלה טייג ווערן אינגאנצן פארברענט און עס בלייבט גארנישט איבער.

*

אבער דאס אלעס איז נאר פון די קליינע הכנות. דער גרויסער עבודה וואס די בחורים האבן זוכה געווען אריינצולייגן איז געווען אין דעם ענין פון באקן מצות. עס איז דאך באקאנט די מורא'דיגע עבודה וואס צדיקים פון אלע דורות האבן געהאט אין באקן די מצות מצוה צו דעם גרויסן, הייליגן טאג, נאך אנגעהויבן פון דאס שעפן מים שלנו דעם פריערדיגן טאג, בין הערביים.

און אין זייערע וועגן זענען געגאנגען די תלמידים פון ישיבת שערי בינה, ווען עס איז אויפגעשטעלט געווארן אן אויוון, ספעציעל פאר זיי. אבער נישט נאר אן אויוון איז אויפגעשטעלט געווארן, נאר א גאנצע, פולשטענדיגע מצה בעקעריי. און די תלמידים אליינס האבן געהאט א גרויסן טייל אין דאס אויפשטעלן דעם בעקעריי. און אין דעם בעקעריי, ווי אין יעדע מצה בעקעריי, האבן די בחורים איבערגעדעקט דעם פלאור, און די טישן, מיט דיקע, ברוינע פאפיר, שוויצנדיג איבער די שווערע עבודה מיט גרויס דביקות.

באזונדער האט מען אראפגעברענגט אינעם בעקעריי א געהעריגער רחיים של יד, מיט וועלכן די טייערע בחורים האבן געמאלן ווייץ, מאכנדיג דערפון מעהל, וועלכע זיי האבן דערנאך אויסגעזיפט, ביז עס איז געווארן גרייט אפצובאקן פון דעם מצות לכבוד פסח.

(עס איז וויכטיג צו באטאנען, אז כאטש וואס די מצות זענען געבאקן געווארן מיט זהירות, אזוי ווי מען באקט מצות פאר פסח, פארט אבער זענען זיי נישט פאקטיש גענוצט געווארן אום פסח, צוליב דעם וואס לאור המצב, האט די ישיבה נישט געוואלט נעמען דעם אחריות, צו האבן א געהעריגע השגחה, און זיכער מאכן אז עס איז אויסגעהאלטן לויט אלע הידורים, שפירנדיג פאר וויכטיגער אז די בחורים זאלן הנאה האבן און שפירן דעם הכנה צום יום טוב אויף זייער דרגא.)

אזוי אויך האט מען געברענגט געהעריגע וועלגער העלצער, רעדלעך און אלעס וואס פעלט זיך אויס. און אזוי האבן די בחורים געקענט געהעריג באקן מצה און ווערן א טייל פון די גרויסע הכנות צום חג המצות.

אום ערב ראש חודש ניסן האט זיך געעפענט די ישיבת שערי בינה מצה בעקעריי, בשעת ווען אלע תלמידים נעמען אנטייל אין דאס באקן. פון מאלן דאס מעהל, ווי דערמאנט, ביז'ן איינקנעטן די טייג, אויסוועלגערן, רעדלען און אריין אין אויוון. און פארשטייט זיך אליינס, ביז'ן ארויסנעמען פון אויוון, גרייט צו מאכן אויף דעם א ברכת המוציא, איז אלע ארבעט געטון געווארן דורך די תלמידי הישיבה.

אזוי איז עס אנגעגאנגען פאר די ערשטע צוויי טעג. אבער נאכדעם איז געקומען די רייע אויף אנדערע אפטיילונגען פון די גרויסע המספיק אימעריע. בשעת ווען יעדן טאג זענען אנדערע אפטיילונגען פון די המספיק פראגראמען אראפגעקומען צום מצה בעקעריי מיט זייערע תלמידים און יעדער האט געהאט זיין רייע צו באקן מצות לכבוד פסח.

פאר א פולע וואך איז די אויוון געשטאנען, געבנדיג יעדן טאג א געלעגנהייט פאר אנדערע לעכטיגע נשמות צו ווערן א טייל פון די יום טוב הכנות און שפירן מיט דעם ווי זיי גרייטן זיך אליינס צום גרויסן טאג מיט אזעלכע זאכן וואס נישט איינער האט די זכיה צו טון.

נאך די גרויסע הכנה פון מצות באקן, האט נאך אבער געווארט פאר די בחורים נאך איין גרויסע הכנה. די מצוה פון שריפת חמץ, וועלכע איז אויך געטון געווארן דורך די תלמידי הישיבה אינאיינעם, בשעת ווען הבחור ישעי' האט געזאגט הויך, מיט כוונה, די תפילה כל חמירא, בעטנדיג, אינאיינעם מיט אלע חברים, אז דער אויבערשטער זאל שוין אויסרייניגן די חמץ שבלב, אוודאי דעם גרויסן חמץ פון די וועלט, דעם יצר הרע, און שוין ברענגען משיח'ן, ווען מען וועט שחט'ן דעם יצר הרע אויף אייביג. בב"א. *

בס"ד
סימן טוב ומזל טוב יהא לנו ולכל ישראל אמן
המספיק
מעומק הלב אנו משגרים בזה את מיטב איחולינו וברכותינו קדם כבוד ידידינו היקר הרב החסיד הנכבד והנעלה, ראש וראשון לכל דבר שבקדושה, יקר העירוכין, איש האשכולות, לאמחזיק טיבותא לנפשי', הנודע ומפורסם לשבח ולתהילה, זך הרעיון, בריך הכישרון, כליל המעלות ופאר המידות, מתמסר בכל לבו ונפשו למען ארגונינו במסירות עצומה, שבחו מי ימלל אין גומרין עליו את ההלל, ה"ה
מוה"ר יואל בערנאטה הי"ו
עקזעקיוטיוו דיירעקטאר טריי קאונטי קעיר - המספיק טשויאס
והברכה אחת הוא לכבוד חותנו, ה"ה הרבני הנכבד והמפואר
מוה"ר מאיר ווערטהיימער הי"ו
מייסד המספיק וסניפיה - עקזעקיוטיוו דיירעקטאר נייש"א
לרגל השמחה הגדולה השרויה במעונם
בנישואי בתו/נכדתו הכלה שתחי'
עב"ג הבחור המו"מ בתויר"ש ובחסידות
כמר שלמה הי"ו
בן מחותנם הרבני הנכבד
מוה"ר שמואל בראך שיחי'
ויהא רעוא מן קדם אבוהון דבשמיא, שיהא לקשר של קיימא ובנין עדי עד, ויזכו לדורות ישרים ומבורכים, בנים ובני בנים עוסקים בתורה והמצוות, ויזכה להמשיך בעבודת הקודש ולהגדיל תורה ולהאדירה מתוך בריות גופא ונהורא מעליא, מנוחת הדעת ושלוות הנפש, ויזכה להתברך בכל משאלות לבו לטובה, אך טוב וחסד ירדפנו כל ימי חייו, אורך ימים ושנות חיים, באין מחסור כל, עדי נזכה שתבנה ותכונן הר נחלתינו בבנין בית מקדשינו ותפארתינו במהרה בימינו, אכי"ר.
המברכים בכל הלב
צוות ופועלי "המספיק טשוים"
צוות ופועלי "טריי קאונטי קעיר"
צוות ופועלי "המספיק מעדיקער סעלעקט"
צוות ופועלי "נייש"א"

המספיק נייעס

המספיק אוו ראקלענד מענער דעי העב באזוכן דעם "ספרינג וואלי" פאליציי סטאנציע

טרעפן זיך מיט טשיף מר. ריטש אולעטשוק באדאנקען זיך פאר די פאליציי אפיצירן וואס באוואכן און באשיצן אונזער שטאט

אין המספיק אוו ראקלענד דעי העב פראגראם האט מען שוין פון לאנג איינגעפירט א מנהג, אז צוויי מאל א יאר לאזן זיך אלע מיטגלידער ארויס צו א פאבליק אגענטור ארויסצודרוקן די דאנקבארשאפט פאר די ערוויילטע באאמטע און די געטרייע אפיצירן וועלכע טוען זייער ארבעט מיט געטריישאפט און איבערגעגעבנקייט צו באשיצן און באוואכן די איינוואוינער פון שטאט.

לעצטנס זענען די מיטגלידער געקומען אויף א באזוך ביי דעם "ספרינג וואלי פאליציי דעפארטמענט" וואו זיי האבן זיך געטראפן מיט די לאקאלע פאליציי אפיצירן אין שפיץ פון דעם שעף מר. ריטשערד (ריטש) אולעטשוק.

"דאס גיין באזוכן די אגענטורן וואס גיבן זיך אוועק פאר דעם קאמיוניטי און ארויסווייזן אונזער אנערקענונג איז גאר א וויכטיגע זאך פאר די טייערע קינדער" ערקלערט ר׳ פנחס קנאפלער, דער לאנגיעריגער מענעדשער פון דעם דעי העב פראגראם, "דער אויפטו איז פילפאכיג, קודם כל לערנט עס אויס די קינדער די מידה פון הכרת הטוב צו אנערקענען די וואס גיבן זיך אוועק פאר די קאמיוניטי מיט א געטריישאפט און איבערגעגעבנקייט ווען אפטמאל איז עס אויפ׳ן חשבון פון די פאמיליע אדער אנדערע וויכטיגע צייטן, אזוי אויך איז עס א געוואלדיגע געלעגנהייט פאר די קינדער זיך צו טרעפן פערזענליך מיט די אפיצירן, פארברענגען מיט זיי, און הערן פון זיי אינטערעסאנטע זאכן פון זייער ארבעט, אין די זעלבע צייט איז עס אויף א פאסיגע געלעגנהייט פאר די באאמטע זיך צו באקענען פון דערנאנט מיט די קינדער מיט ספעציעלע געברויכן זיי צו פארשטיין און זיין סענסעטיוו צו זייערע באדערפענישן".

פארשטייט זיך אליינס, אז איידער מ׳איז אריבערגעפארן צו די הויפטקוואטירן פון די "ספרינג וואלי פאליציי דעפארטמענט" וועלכע איז לאקירט אויף 200 נארט מעין סטריט אין ספרינג וואלי, האט זיך ר׳ פנחס פארבינדן פון פאראויס צו באשטעטיגן אז מ׳קען טאקע אריבערקומען, די פאליציי הויפטן האבן זיי

ביים גרויסארטיגען באזוך אין די הויפטקווארטיר פון די ספרינג וואלי פאליציי אגענטור, וואו די בחורים האבן באגריסט און באדאנקט די אפיצירן פאר זייער שווערע ארבעט וואס זיי טוען א גאנץ יאר

גערן איינגעלאדנט צו קומען, "זיי זענען געווען זייער שיין צו אונז, זיי צייגן ארויס אן א שטארקע אינטערעסע אין אונזערע קינדער און האבן שטארק ארויסגעקוקט זיך צו טרעפן מיט די קינדער".

די תלמידים פון זייער זייט האבן שטארק ארויסגעקוקט אויף דעם וויזיט, זיי קענען זיך גוט מיט די פאליציי לייט, "ווען אימער מ׳רופט זיי פאר סיי וואס פאר א פראבלעם קומען זיי גלייך צו גיין און צייגן א שטארקע ווילן צו העלפן, דעריבער האבן די תלמידים קוים געקענט ווארטן צו גיין אויף א באזוך צום סטאנציע", האבן עליכע פון די געטרייע די. עס. פי״ס. וועלכע האבן באגלייט די קינדער אויף דעם באזוך נאכדערציילט.

ווען די דעי העב איז אנגעקומען האבן די תלמידים זיך שטארק געוואלט טרעפן מיט שעף אולעטשוק, צו זייער מזל איז ער אנוועזנד געווען און ער איז ספעציעל ארויסגעקומען כדי שמועסן און פארברענגען מיט די טייערע קינדער.

די אפיצירן זענען געווען זייער ווארעם און פריינטליך, זיי האבן זיך אויפגעפירט זייער רעספעקטפול און זיך הארציג באדאנקט פאר די מיטגלידער פאר׳ן זיי קומען באזוכן.

דער לאנגיעריגער דעי העבער און פארשעי רעזידענט אליעזר פרידריך, וועמען יעדער רופן בלשון חיבה "לעיזער", וועלכער פארשטייט גאנץ גוט צו פאליטיק און צו די פארשידענע אגענטורן, האט אויפגעטרעטן מיט עטליכע ווערטער אין נאמען פון די מיטגלידער זיך צו באדאנקען פאר די אפיצירן און ספעציעל פאר מר. אולעטשוק פאר זייער געטריישאפט פאר די קאמיונטי, "ער איז געווען זייער איבערגענומען" האט לעיזער שפעטער איבערדערציילט פאר׳ן "גאזעט", "ער איז א גרויסער אוהב ישראל און איך האב אים געווינטשן "כה לחי" אז ער זאל ווייטער האבן הצלחה".

לעיזער האט זיך אויך באדאנקט אז די פאליציי מאכט זיכער אז די ווילעדזש איז סעיף 24/7 זיכער מאכנדיג אז עטליכע געביידעס און לאקאציעס פון המספיק אין ספרינג וואלי זענען אויך באוואכט און באשיצט.

מר. אולעטשוק האט זיך שפעטער אויסגעדרוקט אז ער האט גאר שטארק הנאה געהאט פון דעם באזוך, "מיר זענען שטארק דאנקבאר פאר "המספיק" פארן נעמען די צייט צו באזוכן דעם פאליציי דעפארטמענט און אנערקענען די אומערמידליכע ארבעט פון אונזערע אפיצירן" האט דער שעף שפעטער געזאגט פאר׳ן "גאזעט", "מיר שעצן זייער שטארק ארגאנאזאציעס וועלכע זענען דא צו העלפן די קאמיוניטי".

ביי אונזער שמועס מיט שעף אולעטשוק האט ער דערציילט פאר׳ן "גאזעט", אז אלע אפיצירן אין זיין דעפארטמענט זענען אריבער ספעציעלע טרענירונג וויאזוי זיך צו באגיין מיט קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, ער האט דערציילט אז זיי האבן א ספעציעלן פראגראם אין וועלכע פאמיליעס וועלכע האבן קינדער מיט ספעציעלע געברויכן קענען זיך רעגיסטרירן מיט די פאליציי דערפארטמענט אזוי אז אין פאל וואס די פאליציי ווערט גערופן צו יענעם אדרעס ווייסן שוין די אפיצירן פון פאראויס אז דארט געפינט זיך א מיטגליד מיט ספעציעלע געברוין און די אפיצירן זאלן זיך קענען אפגעבן אין איינקלאנג מיט די באדערפענישן פון די פאמיליע.

דער שעף האט אויך צוגעלייגט אז א שיינע פאר פון די אפיצירן פארמאגן נאענטע פאמיליע מיטגלידער מיט ספעציעלע געברויכן, וואס דאס געבט פאר די אפיצירן די פערספעקטיוו און פארשטאנד וויאזוי זיך צו באציען צו זיי און זייערע פאמיליעס מיט די נויטיגע מאס אויפמערקזאמקייט און סענסיטיוויטעט.

"מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן פארמאגן גאר א ווארעם ארט אין אונזער הארץ", זאגט ער אונז אפנהארציג, "און ס׳איז פאר אונז א העכסטע פריאריטעט זיך צו באציען צו זיי מיט די ריכטיגע כבוד און רעספעקט וואס עס קומט זיך זיי".

יא, ממש אזוי ווי המספיק!

געזונטהייט נייעס

איינזאמקייט קען פארקערצערן דאס לעבן פון קענסער איבערלעבער

וואַשינגטאָן. — אַ פרישע שטודיע צייגט אַז קענסער איבערלעבער וועלכע געפונען זיך אָפּגעזונדערט און איינזאַם האָבן אַ פיל גרעסערע שאַנס צו שטאַרבן ווי איידער די וועלכע פאַרמאָגן נאָנטע אַרום זיך.

די שטודיע צייגט אַז ווי מער איינזאַם מען איז, אַלס אַ גרעסערע שאַנס האָט מען צו שטאַרבן שנעלער.

דער הויפּט פאָרשער דזשינדזשאו זהאו, אַ גרויסער וויסנשאַפטלער אינערהאַלב די אַמעריקען קענסער סאָסייעטי זאָגט, אַז "איינזאַמקייט, די געפיל פון זיין איזאָלירט, איז אַ הויפּט זאָרג ביי קענסער איבערלעבער".

קענסער דיאַגנאָז און טריטמענטס האָט אַ טבע פון איזאָלירן מענטשן בשעת זיי גייען דורך אַ פערזעליכע קאַמף צו באַקעמפן דעם שרעקליכן קראַנקהייט, וואָס שטרענגט איבער זייער סאָציאַלע פאַרבינדונגען, האָט זהאו ערקלערט.

"עס זענען פאַרהאַן מער פון אַכצן מיליאָן קענסער איבערלעבער אין אמעריקע און די צאָל איז ערוואַרטעט צו שטייגן צו 22 מיליאָן ביים יאָר 2030", האָט זהאו געזאָגט. "מיר מוזן אַדרעסירן דעם קריטישן אישו שוין יעצט".

פאר דעם שטודיע, האָבן די פאָרשער נאָכגעקוקט מער פון 3,400 קענסער איבערלעבער וואָס זענען געווען פופציג יאָר אַלט און העכער וועלכע האָבן געענטפערט אויף אַ פעדעראל פינאַנצירטע שטודיע אויף רעטייערמענט און געזונהייט צווישן די יאָרן פון 2008 און 2018.

אַרום 28 פּראָצענט פון די איבערלעבער האָבן באַריכטעט אַז זיי ליידן פון געפערליכע איינזאַמקייט, און נאָך 24 פּראָצענט האָבן באַריכטעט מעסיגע איינזאַמקייט.

די וועלכע האָבן באַריכטעט די העכסטע שטאַפּל פון איינזאַמקייט האָבן געהאַט אַ 67 פּראָצענט גרעסערע שאַנס צו שטאַרבן ווי די וועלכע זענען נישט געווען אַזוי איינזאַם.

"וואָס עס פעלט זיך אויס איז איינצושטעלן פּראָגראַמען וואָס זאָלן סקרינען פאר איינזאַמקייט צווישן קענסער איבערלעבער און צושטעלן סאָציאַלע שטיצע פאר די וועלכע דאַרפן עס", האָט זהאו צוגעלייגט.

די נייע שטודיע קומט אַ יאָר נאָך אַן "עדווייזארי" פונעם יו-עס סורדזשען דזשענעראַל דאָקטאָר וויוועק מורטי וועלכער האָט געוואָרנט איבער אַן "עפּידעמיע פון איינזאַמקייט און איזאלוציע" וואָס איז געוואָרן "אַן אומבאַמערקטע פּובליק געזונהייט קריזיס".

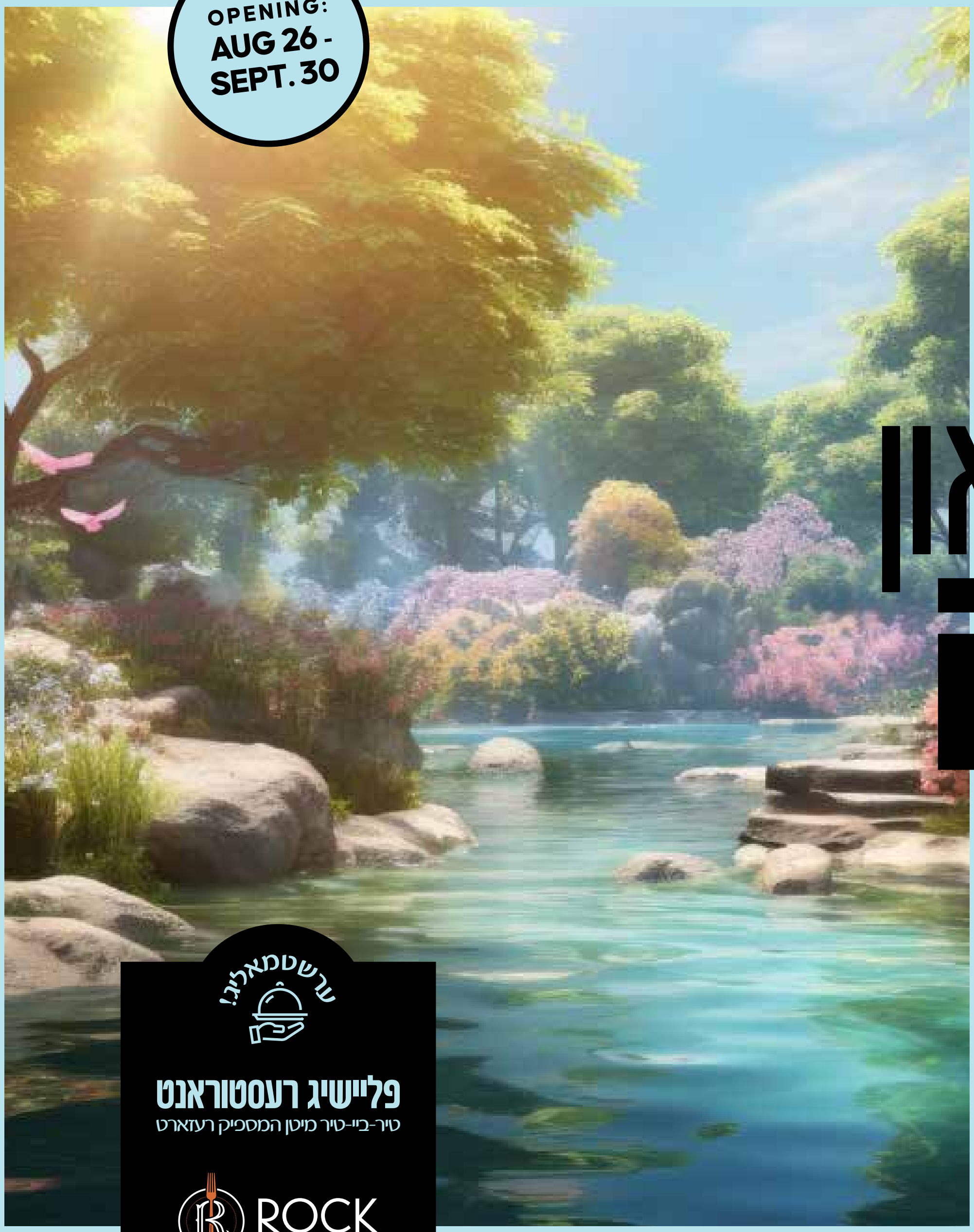
"אונזערע באַציאונגען מיט אַרומיגע מענטשן איז אַ מקור פון היילונג וואָס באַהאַלט זיך אָפּט פון אונזערע אויגן — אַ זאַך וואָס קען אונז העלפן לעבן לענגער און געזונטער, זיין מער פּראָדוקטיוו און ערפילט", האָט מורטי געזאָגט אין אַ פּרעסע ריליעס איבער דעם 2023 באַריכט.

בס"ד

joy2media.com

OPENING:
AUG 26 -
SEPT. 30

הימל, גראז און מנוחה



ערשטמאליג!
פליישיג רעסטוראנט
טיר-ביי-טיר מיטן המספיק רעזארט
ROCK
BISTRO AND BALLROOM
By Kaufman's Aperion

אן עקספיריענס ווי קיינמאל פריער ווארט אייך אין ממתקים רעזארט אויף די קעטסקילס בערג.

געגצליכע פריוואטקייט און באקוועמליכקייטן צוגעשטעלט פאר אייער הנאה און מנוחה.

זומער תשפ"ד ———— אן אומפארגעסליכע עקספיריענס

הערליכע מקוה ≈ פולשטענדיג-אויסגערישטע ביהמ"ד ≈ רחבות'דיגע זאלן ≈ שפאגל-נייע גענצליך-עקסעסעבל שפיל פארק

Beautiful Grounds & Garden Patio ≈ Spacious Lobbies & Seating Areas ≈ 24-Hour Tea Room ≈ Indoor & Outdoor Pool, Sauna, Gym Separate Hours

Hamaspik Resort

NOW OPENING OUR DOORS TO COUPLE & FAMILY BOOKINGS.
Book your stay: 845.409.2000 \\ hamaspikresort.com \\ 283 Rock Hill Dr. Rock Hill NY, 12775

ליינער'סגאזעט

וואָרט פון רעדאקציע:

חודש סיון, וועלכע ווערט אויך אנגרופן זיו, מלשון שיינען, שיינט און לייכט שוין. **אט גייען מיר מקבל זיין די תורה הק'. אום ערב ראש חודש זאגן מיר ערליך די תפילת השל"ה,** אין וועלכע מיר בעטן; אבינו מלכינו, **תן לכולנו חיים ארוכים וברוכים,** און דער חודש אין וועלכן אלע אידישע קינדער זענען אויסגעהיילט געווארן, אלע בעלי מומין זענען גאנץ געווארן ווען דער אויבערשטער האט אונז געגעבן די תורה הק' אויפן בארג סיני, **איז טאקע די ריכטיגע צייט זיך צו דערמאנען נאכאמאל איבער דעם בראשית ברא, אז די ערשטע זאך דארף מען זיין געזונט.**

עס האט זיך אנגעהויבן דער זומער, א צייט וואס מען איז מער אויף די גאס, מער אונטער די זון, **די היצן זענען שטארק און עס איז גרינג פארטרוקנט צו ווערן,** מען קען ווערן אפגעבריט פון די זון

לאמיר זיך אלע שטארקן, זיך האלטן געזונט און ערליך, און מיט א תפילה צום בורא כל עולמים וועלן מיר אויפהייבן די הענט צום הימל און בעטן אויף **א זיסע, לעכטיגע, געזונטע זומער פאר אונז און פאר אלע אידישע קינדער.**

לאזט אייך הערן

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

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

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

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

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

8246

רעקאמענדירט מומחה פאר ערנסטער פארעם פון 'עקזימא'

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7767, וואס זוכט א דאקטאר פאר א דריי-יעריג יונגעלע מיט 'עקזימא' (Eczema) — רויטע אויסשלאגן אויף דער הויט וואס קראצן און רייצן — וואס קומט פון עסן און ענווייראמענטאל (Food and Environmental) אלערגיעס.

איך האב א קינד וואס ליידט אויך פון 'עקזימא' אויף א שטארקן פארנעם. דאס קינד האט געהאט זייער ערנסטע עסן-אלערגיעס (Food Allergies), און די דאקטוירים האבן ממש נישט מצליח געווען צו טרעפן אן עצה פאר אים.

דער אויבערשטער האט מיר אבער געשיקט א גוטן שליח, א קייראָפּראַקטער (Chiropractor) מיט'ן נאמען דר. פארסטער (Dr. Forster). דער דר. פארסטער, וועלכער האט זיך אליין אפגעגעבן מיט מיר, האט אונטער זיך א גאנצן שטאב מיט מענטשן.

וואס זאל איך אייך זאגן: דאס קינד איז ממש אויפגעראכטן געווארן נאך זיינע באהאנדלונגען. דאס קינד עסט שוין היינט כמעט אלעס און פון די פריערדיגע אלערגיעס איז נישט געבליבן מער ווי א שוואכן זכר. די איינציגע אויסנאמען זענען זאכן ווי מילך און ניס, וואס ברענגען ביי אים אן 'ענעפילעקטיק' רעאקציע (Anaphylactic Reaction) — אן ערנסטער, געפארפולער אפרוף אינעם קערפער.

דער היילונגס-פראצעדור איז נישט קיין גרינגער. דער דאקטאר שטעלט איין פאר'ן קינד א נייעם, פרעמדן עסן-רוטין, און עס קען נעמען צייט און געדולד ביז מען געוואוינט זיך צו. אבער נאכ'ן אויספאלגן זיינע אנווייזונגען איז דאס קינד ב"ה געווארן ווי א נייער מענטש און דער 'עקזימא' איז פשוט פארשוואונדן.

דער נומער פון דר. פארסטער (ער נעמט נישט קיין אינשורענס) איז 917-572-1030.

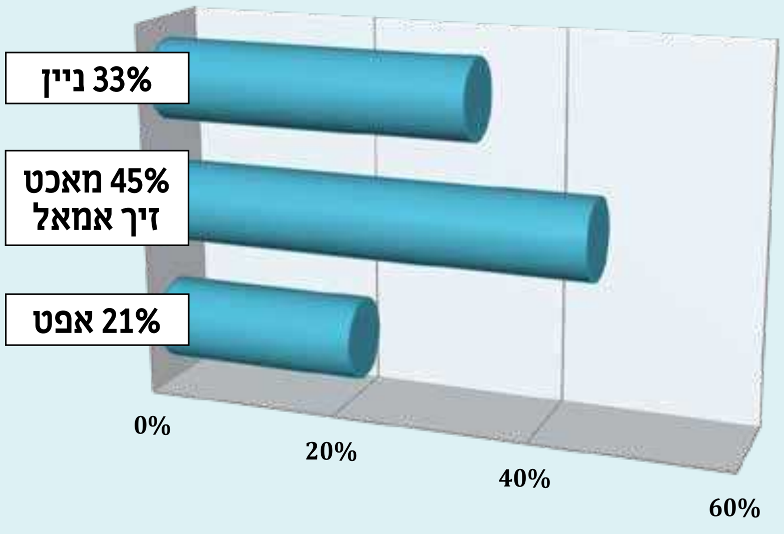
המספיק אנקעטע:

וואס זאגט **איר?**

עקני איז א הויט קאנדישאן וואס געשעט נאכדעם וואס די לעכער פון וואו עס וואקסט ארויס האר ווערט פארשטאפט מיט אויל און טויטע הויט צעלן. עס שאַפט "ווייטהעדס", "בלעקהעדס" אָדער פּימפּלס. עקני טרעפט זיך די מערסטע ביי צענערלינגען, אָבער עס קען זיך מאַכן ביי מענטשן פון יעדע עלטער. עס זענען פאַרהאַן פאַרשידענע אַפעקטיווע וועגן וויאַזוי דאָס צו באַהאַנדלען, אָבער דאך ווערט מען דערפון נישט אַזוי שנעל פּטור. די פּימפּלען און בערגלעך היילן זיך זייער לאַנגזאַם, און ווען מען ווערט שוין פּטור פון איינס, קומט אויף אַ צווייטע. געוואָנדן ווי שטאַרק מען איז אָנגעשטעקט דערמיט, קען עס שאַפן אַן עמאָציאָנאַלע אָנשטרענגונג און מאַכן קריצן אויף די הויט. ווי פריער מען פאַנגט עס אָן צו באַהאַנדלען, אַלס קלענער איז די ריזיקע פון ליידן פּראָבלעמען דערפון.

פראגע פון פאריגן חודש:

לײדט אײערע קינדער אדער איר פון עקני (Acne)?



די צייכנס פון עקני ווענדט זיך ווי שווער די קאָנדישאָן איז: מען קען האָבן "ווייטהעדס" וואָס זענען ווייסע פאַרמאַכטע פּימפּלס, "בלעקהעדס" וואָס זענען אָפענע פאַרשטאָפּטע פּימפּלס, קליינע רויטע בערגלעך, פּימפּלען וואָס פאַרמאָגן אייטער ביים שפּיץ, גרויסע האַרטע געשווילעכץ אונטערן הויט, און פּיינפולע אייטער אָנגעפולטע האַרטע געשווילעכץ אונטערן הויט. עקני באַווייזט זיך געווענליך אויפן פּנים, שטערן, בריסט-קאסטן און די אויבערשטע טיילן פונעם רוקן. אויב ווערט מען נישט פּטור דערפון דורך זיך האַלט געהעריג ריין, איז צייט צו גיין צום דאָקטאָר וואָס וועט פאַרשרייבן אַ מעדיצין וואָס וועט אי"ה העלפן פּטור ווערן דערפון.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "**ליידט אייערע קינדער אדער איר פון עקני (Acne)?**" האבן 33% געענטפערט: "ניין"; 45% געענטפערט: "מאכט זיך אמאל"; 21% געענטפערט: "אפט".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד:
"**ליידט איר אָדער איינער פון אייער פאַמיליע פון קאלייטיס?????** ניין - יא"

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

איך וועל גערן העלפן און ענטפערן אויב איר נויטיגט זיך אין נאך אינפארמאציע. מיין טעלעפאן נומער ליגט ביי די רעדאקציע.
הצלחה רבה און אויף א גרינגען אופן.

(-)

8247

גאנגבארע פראדוקטן וואס העכערן דעם קאלעסטעראל

איך וויל ברענגען צו דער אויפמערקזאמקייט פונעם ברייטן ציבור, אז 'קענאולא' אויל (Canola oil) איז א גרויסער גורם פאר הויכע קאלעסטעראל (Cholesterol) און איז אין דעם היזיכט ממש שעדליך.

ענליך דערצו איז אויך מיט ווייסן מעל און ווייסן צוקער, ביידע פון וועלכע שוואכן שטארק אפ דעם פארדייאונגס סיסטעם (Metabolism), וואס שטערט דעם קערפער פון ארויסנעמען דעם גוטן קאלעסטארעל.

אלס אלטערנאטיווע ברירות וואלט איך פארגעשלאגן צו ניצן פוטער, 'פאַלם' (Palm) אדער 'קאָקאָנאַט' (Coconut oil) אויל.

'אוואקאדאר' (Avocado) און 'גרעיפסיד' (Grapeseed) אויל זענען זייער געאייגנט צו ניצן פאר פרעגלען.

(-)

8248

#ווירקזאמער געטראנק צו היילן 'סעווער דיהיידרעישאן' (Severe Dehydration)

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

איך פלעג אמאל זייערליידן פון דעם זעלבן פראבלעם. א נוטרישאניסט האט מיר דעמאלט אנגעוויזן, אז טרינקען סתם טרינקען וועט נישט העלפן און די עצה איז צו טרינקען אנדערע פליסיגקייטן, ווי למשל דעם זאפט פון פארשידענע גרינצייגן.

איך האב דעמאלט אנגעהויבן צוגרייטן אזעלכע זאפטן פון גרינצייג, וואס כ'האב אויסגעקוועטשט אין א 'דזשוסער' (Juicer). ביז צוויי טעג האט זיך מיר אנטוויקלט זייער א זיסער טעם אין מויל און די טרוקנקייט איז אוועקגעגאנגען. פריער האט זיך אלס תוצאה פון דער טרוקנקייט מיר אנטוויקלט א שווערן גערוך וואס האט זיך געפילט פון מיין מויל, וואס איז אבער נאכ'ן אנהייבן טרינקען די גרינצייג-זאפט אוועקגעגאנגען. דער זיסער טעם איז מיר געבליבן אין מויל מיט חדשים שפעטער, לאנג נאך דעם וואס כ'האב אויפגעהערט טרונקען יענע פליסיגקייטן.

גאר לעצטנס האט יענע דארשט זיך אומגעקערט און איך האב צוריק אנגעהויבן טרונקען יענע זאפטן. אבער דאסמאל איז מיר איינגעפאלן א געדאנק וויאזוי זיך גרינגער צו מאכן דאס לעבן. אנשטאט זיך מוטשען מיט'ן אויסקוועטשן די גרינצייג אין א דזשוסער-מאשין, האב איך עס אנגעהויבן מאכן אין א 'נוטריבולעט' (Nutribullet). דאס איז א מאכטפולער צעמאל-מאשין 'בלענדער', מיט וועלכן איך גרייט זיך צו א ספעציעלן געטראנק וואס באשטייט פון 16 אנסעס וואסער, 2 איגערקעס, א דינעם רעפטל אינגבער (Ginger), א האלבן עפל, מיט א קוועטש פון לימאן.

פון אייגענער ערפארונג קען איך מעיד זיין אז דער געטראנק ווירקט ממש בדוק ומנוסה. אז מ'טרינקט עס טעגליך יעדן צופרי, וועט דער דארשט אוועקגיין. אלס צוגאב, איז דער געטראנק סתם אזוי קרעפטיג און געזונט.

אסאך הצלחה!

(-)

זייט 12 »

קאנאלע אויל (Canola Oil)

קאנאלע אויל איז איינס פון די געזונסטע אויל-צום-קאָכן וואָס איז דאָ צו באַקומען אויף די מאַרקעט, נישט פאַרמאָגנדיג קיין טראָפּ טרענס-פעט און פאַרמאָגט די נידריגסטע ראַטע פון סעטשורעיטעד פעטן (saturated fat) פון אַלע אַנדערע אויל וואָס מען נוצט צום קאָכן. עס איז פאַראַן אַ גאָר גרויסע שפע פון קאנאלע אויל, וואָס מאַכט עס ביליג און יעדער קען זיך עס ערלויבן. קאנאלע אויל קען גענוצט ווערן אין אַ גאָר גרויסע אויסוואַל פון אָפּציעס ביים קאָכן, באַקן, פּרעגלען, סאַלאַטן און שמירן ווען מען וויל אַז עפּעס זאָל זיך נישט צוקלעבן צום טאָפּ.

די קאנאלע געוויקס וואָס קומט על פי רוב פון קאַנאַדע, איז די גרעסטע גערטעניש אין לאַנד. די געוויקס געט אַרויס פון זיך שיינע געלע קליינע בלומען וואָס ווערט דערנאָך פאַרוואַנדלט אין "פּאַדס" וואו עס וואַקסן קליינע שוואַרצע קערנדלעך וואָס מען צודרוקט און מען קוועטשט אַרויס די קאנאלע אויל דערפון.

די קאנאלע געוויקס איז אַנטוויקלט געוואָרן אין לויף פון די לעצטע פופציג יאָר דורך מאָדיפיצירן דעם "רעיפּסיד" געוויקס, וואָס האָט פאַרמאָגט געוויסט באַשטאַנדטיילן וואָס האָבן געגעבן אַ ביטערע טעם אין די אויל. נאָך יאָרן לאַנגע אַרבעט איז געלונגען פאר די וויסנשאַפטלער צו גענצליך טוישן דעם געוויקס און פון דעם איז געוואָרן די קאנאלע פּלענט פון וואָס די היינטיגע קאנאלע אויל קומט.

קאנאלע אויל איז רייך מיט גוטע אָדער בעסער געזאָגט געזונטע פעטנס וואָס קען העלפן רעדוצירן די ריזיקע פון האַרץ קראַנקהייטן ווען מען נוצט עס אַנשטאָט סעשטורעיטעד פעטן דורך רעדוצירן די "על-די-על" קאָלעסטעראָל אין די בלוט. קאנאלע אויל פאַרמאָגט בלויז זיבן פּראָצענט סעשטורעיטעד פעטן, די ווייניגסטע פון אַלע אַנדערע אוילן, קיין שום טראַנס-פעט, די מערסטע געוויקס באַזירטע אמעגא-3 פעטן פון רוב אַנדערע קאָך-אוילן, די העכסטע שטאַפּלען פון "מאנא-אנסעשטוריעטעד אמעגא-3" (monounsaturated omega-9) פעטן אויך באַקאַנט אַלס "אלעיאיק עסיד" (oleic acid), און איז אַ גוטע מקור פון אמעגא-6 פעטן.

אַ שטייגענדע צאָל וויסנשאַפטליכע פאָרשער שלאָגן פאר אַז קאנאלע אויל קען האָבן אַ פּאָזיטיוון אַפעקט איבער עטליכע כראָנישע געזונטהייט פּראָבלעמען, אַריינגערעכנט האַרץ קראַנקהייטן, דייעביטיס און מעטאבאליק סינדראָם. צווישן די זאַכן וואָס די פאָרשער האָבן אויסגעפונען איז געווען אַז די "שלעכטע" (על-די-על) קאָלעסטעראָל אין די בלוט איז געפאַלן מיט אַ דורכשניט פון 16.2 פּראָצענט ווען וואָלונטירן וואָס האָבן אַנטייל גענומען אינעם שטודיע האָבן געגעסן קאנאלע אויל אַנשטאָט אַ דיעטע פון הויכע סעטשורעיטעד פעטן פאר אַ צייט אָפּשניט פון 2.5 ביז 13 וואָכן. אַזוי אויך האָט עס געוויזן אַז דיעטע מיט קאנאלע אויל האָט געהאָלפן פאַרבעסערן סיי די בלוט קאָלעסטעראָל און סיי די בלוט צוקער אין פּאציענטן מיט טייפּ-2 דייעביטיס.

פילע געזונטהייט אָרגאַניזאַציעס האָבן אָנגעהויבן אַנערקענען קאנאלע אויל אַלס גוט פארן האַרץ. די יו-עס פוד ענד דראָג אַדמיניסטראַציע האָט אויטאָריזירט אַ קוואַליפיצירטע געזונטהייט קלעים פאר קאנאלע אויל, באַזירט אויף די פּאָטענציאַל צו רעדוצירן די ריזיקע פון האַרץ קראַנקהייטן ווען מען נוצט עס אַנשטאָט סעשטוריעטעד פעטן.

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

ליינער'סגאזעט

»זייט 11

8249

׳קיניזשעיא-לעדזשיסט׳ (Kinesiologist) קען העלפן פאר עקסטרעמען דארשט

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7749, וואס נויטיגט זיך אין הילף מיט ׳סעווער דיהיידרעישאן׳ (Severe Dehydration) — א מצב אז דער מענטש ווערט שנעל אויסגעטרוקנט און פילט זיך שטענדיג דארשטיג.

פון אייגענער ערפארונג קען איך זאגן, אז דער פראבלעם קומט זייער מעגליך פון א מאנגל אינעם קערפער אין א ספעציפישן מינעראל. איך האב זיך געמוטשעט מיט׳ן זעלבן פראבלעם און זיך געווענדן צו א ׳קיניזשעיאלעדזשיסט׳ (Kinesiologist), וועמענס עקספערטיז ליגט אין דעם אויסשטעל, באוועגונגען און פעולות פונעם גוף, וועלכער האט געוואוסט צו זאגן פינקטליך וועלכע מינעראל האט מיך געמאנגלט. כ׳האב אנגעהויבן טאן דערצו און דער פראבלעם איז ב״ה פארשוואונדן.

איר קענט זיך שטעלן מיט מיר אין קאנטאקט דורך דער רעדאקציע.

(-)

8250

׳אנימיא׳ (Anemia) איז נישט עק וועלט

כ׳וויל רעאגירן צו בריוו #7766, וואס זוכט אן עצה פאר ׳אנימיא׳ (Anemia) — א נידעריגער בלוט שטאפל — און זוכט רעקאמענדאציעס פאר א געניטן ׳הימאטאלאדזשיסט׳ (Hematologist) — א מומחה אין פראבלעמען מיט׳ן בלוט.

מיר האט דער בריוו זיך געהערט אביסל היסטעריש. ׳אנימיא׳ איז א געווענליכע, גאנגבארע ערשיינונג, וואס מאכט זיך גענוג אפט ביי גענוג מענטשן. די ערשטע עצה פשוט אנצורופן א געזונטהייט-געשעפט און פרעגן וועלכע פראדוקטן זיי וואלטן רעקאמענדירט. עס זענען פארהאן פארשידענע זאכן פון עטליכע פירמעס, אריינגערעכנט ׳בלאד בילדערס׳ (Blood Builders), וואס מערערע מענטשן נוצן מיט הצלחה.

אסאך הצלחה.

(-)

8251

עצה פאר אריינגע-וואקסענעם נאגל וואס וויל נישט אוועקגיין

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

פאלגנד איז א מיטל וואס דארף בעז״ה צו ווירקן. ווייקט די פיס צוויי מאל אין טאג, איינמאל אינדערפרי און שפעטער ווידעראמאל אין אוונט, אין ׳עפּסאָם׳ זאלץ (Epsom Salt). דערנאך באשמירט דאס באטרעפנדע פלאץ מיט ׳איטשטאַמאָל׳ זאלב (Ichthammol Cream). דעקט עס דאן איבער מיט א באנדאזש (Band-aid).

דעם באנדאזש לאזט מען אזוי אויפ׳ן פלאץ ביז׳ן קומענדיגן מאל ווייקן. דאס הייסט, אינדערפרי לאזט עס ביז׳ן ווייקן אין אוונט, און נאכ׳ן ווייקן די פיס סוף טאג לאזט דעם באנדאזש איבערנאכט.

כ׳האף און ווינטש אייך אז דער מיטל זאל אייך ברענגען די געוואונטשענע רעזולטאטן.

(-)

8252

יסודות׳דיגע סיבה און גרונטליכער רפואה-מיטל פאר ׳עקזימא׳

כ׳וויל רעאגירן צו בריוו #7767, וואס זוכט א דאקטאר פאר א דריי-יעריג יונגעלע מיט ׳עקזימא׳ (Eczema) — רויטע אויסשלאגן אויף דער הויט וואס קראצן און רייצן — וואס קומט פון עסן און ענווייראמענטאל (Food and Environmental) אלערגיעס.

כ׳מיין אז די ווייטערדיגע אינפארמאציע קען דא בייהילפיג זיין, און איך וואלט אנגעהויבן מיט׳ן פרובירן פארשטיין דעם באדייט פון ׳עקזימא׳ בכלל. עקזימא קומט געווענליך פון אן איבערוואוקס פון הייוון און נישט גוטע באקטעריע אין די קליינע און גרויסע קישקעס (Intestines). דער הייוון-איבערוואוקס עסט אויף די קישקעס און מאכט דארט אן לעכעלעך. די לעכעלעך זענען נישט גענוג גרויס אנצוזייען ערנסטע חורבנות פאר׳ן מענטש, אבער יא גענוג צו מאכן פראבלעמען.

א ביישפיל, עס בלייבן קליינע אומפארדייטע שטיקלעך עסן, וואס כאפן זיך ארויס דורך יענע לעכעלעך אין די קישקעס און גייען פון דארט אריין אין דעם בלוט. דאס עסן וואלט צום סוף סייווי אנגעקומען אינעם בלוט, אבער הערשט שפעטער, נאכ׳ן דורכגיין דעם גאנצן פארדייאונגס-סיסטעם (Digestive System). יעצט גייען זיי אריין אינעם בלוט פאר דער צייט, ווען די ברעקעלעך אומפארדייטע עסן באלאנגען נישט דארט. דער גוף פילט אז יענע עסנס באלאנגען נישט אינעם בלוט און וויל עס ארויסזען פון זיך.

דער קערפער האט עטליכע אופנים וויאזוי

»זייט 13

עפסאם סאלט (Epsom Salt)

עפסאם סאלט קען גענוצט ווערן אַלס אַ סופלעמענט אָדער באַדע-זאַלץ. עס פאַרמאָגט גאָר ווייניג זייט-ווירקונגען און קען מעגליך צושטעלן פּאָטענציאַלע געזונטהייט בענעפיטן. מענטשן נוצן די זאַלץ פאר פאַרשידענע געזונטהייט פּראָבלעמען אַזוי ווי אָפּגעמוטשעטע מוסקלען און סטרעס.

עפסאם סאלט איז אויך באַקאַנט אַלס ״מאגניסיום סאלפעיט״, עס איז אַ כעמיקאַל געמיש וואָס באַשטייט פון מאגניסיום, סולפור און אקסידזשין. טראָץ איר נאָמען און ענליכע אויסזען צו געהעריגע זאַלץ, איז אָבער גענצליך אַנדערש און פאַרמאָגט אַ גאָר ביטערע טעם.

ווען עפסאם זאַלץ ווערט צולאָזט אין וואַסער, לאָזט עס אַרויס מעגניזיום און סאלפעיט אייאנס. די געדאַנק אונטער דעם איז אַז די דאָזיגע באַשטאַנדטיילן ווערן איינגעזאַפּט דורך די הויט, צושטעלנדיג דעם קערפּער מאגניזיום און סאלפעיסט, וואָס פאַרבעסערט פילע קערפּערליכע פונקציעס. וויסנשאַפטלער זאָגן אָבער עס איז נישטאָ קיין שום קראַנטע באַווייזן אַז מאגניזיום זאל ווערן איינגעזאַפּט דורך די הויט.

פילע מענטשן, אַריינגערעכנט אַ טייל העלט-קעיר פּראָפעסיאָנאַלן, האַלטן אַז עפסאם סאלט איז טעראפּיוטיש און קען דינען אַלס אַן אלטערנעטיווע באַהאַנדלונג פון פאַרשידענע אומשטענדן.

מאגניזיום איז די פערטע צושפּרייטסטע מינעראַל אינעם קערפּער, און איז פאַרמישט אין מער פון 300 בייאכעמיקאַלע רעאַקציעס וואָס בענעפעטירט דאָס האַרץ און די נערוון סיסטעם. אָבער גאָר אַסאַך מענטשן נעמען נישט אַריין אין זיך גענוג מאגניזיום. אינדערצייט וואָס עפסאם סאלט קען גענוצט ווערן אַלס אַ מאגניזיום סאפלענמענט דורך עס טרינקען, האַלטן אָבער גאָר אַסאַך מענטשן אַז עס ווערט בעסער איינגעזאַפּט דורך די הויט און ווילן עס צולאָזן אין די וואַנע און זיך ווייקן דערין. די טענה איז אָבער קיינמאָל נישט עכט איבערצייגט געוואָרן. מאגניזיום איז אויך וויכטיג צו קענען שלאָפן געהעריג און פאר סטרעס-מענעדזשמענט, וואַרשיינליך וויבאַלד מאגניזיום העלפט פאר די מוח צו פּראָדוצירן ״ניורא-טראנסמיטערס״ וואָס לייגט אַ מענטש שלאָפן און רעדוצירט סטרעס.

מאגניזיום ווערט אויך אָפט באַנוצט פאר קאנסטיפּעישאן, וויבאַלד עס שלעפּט אַריין וואַסער אינעם קאלאן, וואָס העלפט צו אַז די מאָגן זאל אַרבעטן בעסער.

טייל מענטשן האַלטן אַז אַן עפסאם סאלט וואַנע רעדוצירט מוסקל ווייטאָג און פאַרלייכטערט קרעמפן.

נאָך אַ אָפטע טענה וואָס מען הערט פון מענטשן איז אַז פון עפסאם סאלט העלפט רעדוצירן יסורים און געשווילעכץ. פילע מענטשן באַריכטן אַז נעמען אַן עפסאם סאלט וואַנע פאַרבעסערט די סימפּטאָמען פון ארטרייטיס.

אינדערצייט וואָס די באַנוץ פון עפסאם סאלט איז אין אַלגעמיין סעיף, קען זיך מאַכן געציילטע נעגאַטיווע אַפעקטן ווען מען נעמט עס דורכן מויל, נאָכדעם וואָס עס קען פאַראורזאַכן דייעריע און אַ פאַרדאָרבענע מאָגן.

די מערסטע באַקאַנטע וועג וויאַזוי צו נוצן עפסאם סאלט איז דורך אַ וואַנע. מען גיסט אַריין צוויי קאָפּס, אָדער אַרום 475 גראַם פון עפסאם סאלט אין די וואַסער און מען ווייקט זיך דערין פאר כאָטש פופצן מינוט.

ליינער'ס גאזעט

« זייט 12

ארויסצושיקן פון זיך זאכן וואס ער וויל ארויסזעהן. דער געוועגליכער, פשוט'ער מהלך איז, דורכן בית הכסא, אבער דער קערפער פארמאגט נאך אלטערנאטיווע וועגן. די הויט איז איינס פון די גרעסטע קערפערליכע חלקים, וואס דער גוף ניצט פאר דעם צוועק פון ארויסזעהן אפפאל פון זיך. דאס איז אפטמאל דער פשט פון עקזימא — וואס געשעהט דורך דעם וואס דער קערפער זוכט ארויסצואווארפן פון זיך די אומפארדייטע שטיקלעך עסן.

וויבאלד דער שורש פון עקזימא איז געוועגליך א פראבלעם אין די קישקעס, דארף מען אדרעסירן יענעם איבערוואוקס. אדרעסירן דעם מקור וואו דער עקזימא הייבט זיך אן איז א שכל'דיגער שריט עס אויסצוהיילן. אוודאי זענען פארהאן זאלבן און אנדערע מיטלען וואס העלפן היילן די הויט פונעם עקזימא-אויסשלאג, אבער זיי פארריכטן נישט דעם פראבלעם ביי יסוד. די אלע אויל-זאלבן ווי 'וואַזעלין' (Vaseline) און אנדערע, זענען גענוג גוט צו בלאקירן די לעכער-עפענונגען אין דער הויט און אפהאלטן דעם עקזימא פון ארויסקומען אינדרויסן. למעשה אדרעסירן זיי נישט די אייגנטליכע סיבה פונעם עקזימא — וואס קען לכבוד דעם נאר ערגער ווערן.

פארוואס ערגער ווערן? ווייל די לעכער אין דער קישקע פארהיילן זיך נישט דורכ'ן בלאקירן דעם עקזימא פון ארויסקומען. דער עקזימא איז דעם קערפער'ס אופן פון דערציילן פאר'ן מענטש וועגן די אומפארדייטע שטיקלעך עסנווארג וואס שווימען אינעם בלוט אוןווארטן אויף א תיקון. מען קען זיי פארשטעלן דעם וועג און שטערן פון ארויסקומען, אבער דאס וועט נישט פארמינערן דעם פראבלעם, און ווי נאר מען הערט אויף שמירן דעם הויט-זאלב וועט דער עקזימא זיך געוועגליך אומקערן אויף א גרעסערן פארנעם ווי פריער.

איז די ערשטע זאך דארף מען אוודאי זיך אפהאלטן פון עסן זאכן צו וואס דער גוף איז באזונדער סענסיטיוו. אזוי לאנג ווי דער מענטש איז נישט געהיילט פונעם שורש'דיגן פראבלעם, דארף מען אכטונג געבן און נישט אריינעמען אין מויל קיין זאכן וואס רייצן דעם עקזימא.

פאר'ן עצם פראבלעם איז 'פראָביאָטיקס' (probiotics) זייער א ווירקזאמער מיטל. איך פערזענליך האב געהאט זייער גוטע ערפארונג מיט די 'פערמענטעד' מאכלים (fermented food). אן עסן-פראדוקט וואס ווערט 'פערמענטעד' אויף דעם ריכטיגן, נאטירליכן וועג פארמאגט א גרויסע קוואנטיטעט פון 'פראָביאָטיקס' און איז אסאך בעסער ווי א 'פראָביאָטיקס'-צוגאב (Probiotic Capsule).

א טאבלעט איז נאר אזוי גוט ווי דעם אינהאלט וואס ווערט אין דעם אריינגעשטעלט, און וועט זיך נישט קענען פארמעסטן מיט דער קוואנטיטעט 'פראָביאָטיקס' וואס גוט-צוגעגרייטע מאכלים פארמאגן נאטירליך, אויפ'ן אופן און לויט דער מאס און געמיש ווי דער אויבערשטער האט עס אריינגעשטעלט אין דער בריאה. ווען דאס עסן ווערט 'פערמענטעד', אנטוויקלען זיך אין דעם אלע ווערסיעס און סארטן (Strains) פון פראָביאָטיקס, וואס איז בעסער ווי צוגעגרייטע פראָביאָטיקס-טאבלעטן, וועלכע זענען געוועגליך נישט אזוי רייך און באלאנצירט מיט'ן גאנצן פעקל פראָביאָטיקס.

לגבי אויסרייניגן דעם קערפער פונעם אומפארדייטן עסן וואס לויפט אינעם בלוט, קען מען נוצן בארשט. ס'איז ראטזאם אנצוהייבן צוביסלעך, מיט באגרעניצטע דאזעס, ווייל אנדערש קען עס ווי צעשאקלען דעם מענטש אויף אן ענליכן אופן ווי א ברענענדער ליכט-קנויט וואס איז אריינגעשטעקט אין אויל וואס שווימט אויף וואסער, וואס צעפלאקערט זיך מיט'ן גאנצן כח דווקא ממש פאר'ן פארלאשן ווערן. דאס זעלבע מיט'ן עקזימא, וואס אויב פילט ער ווי ער האלט ביים איבערגעקומען ווערן מיט א מאכטפולער קראפט, קען ער אויסברעכן אויף א גרויסן פארנעם און גורם זיין גרויסע ווייטאגן פאר'ן מענטש. מ'דארף דערפאר גיין פאמעליך און מילד.

אינעם פאל פונעם בריוו-שרייבער, וואס האנדלט מיט א דריי יעריג קינד, דארף מען אנקומען צו א טעגליכער דאזע פון בערך 15 מילליטער פערמענטעד בארשט. ווי געזאגט דארף מען אבער גיין פאמעליך און דערפאר איז כדאי אנצוהייבן מיט בערך א פערטל מילליטער (1/4 ml). מ'קען פאר דעם צוועק ניצן א קליינעם טראָפּערל (Dropper). אן עצה טובה צו רייצן דאס קינד עס צו וועלן נעמען: מישט אויס דעם בארשט מיט אביסל גרעיפדזשוס, וואס איז פונעם זעלבן קאליר. דאס קינד וועט זיך דערפרייען צום זיסן געטראנק און עס גערן נעמען.

גיט דאס קינד צוויי טעגליכע דאזעס פון א פערטל מילליטער יעדע איינע. איינמאל אין טאג איז אויך גענוג אויב ס'איז שווער צוויי מאל, אבער דאפלט איז שטארקער און צוויי מאל איז בעסער. זייט ממשיך דערמיט אין לויף פון א וואך, און ביי דער צווייטער וואך פארגרעסערט די דאזע צו א האלבן מילליטער (1/2 ml) צוויי מאל א טאג. ביי דער דריטער וואך גייט ארויף צו 3 מילליטער (3 ml) צוויי מאל א טאג. גייט אזוי ווייטער אויף דעם סדר ביז'ן אנקומען צו צוויי טעגליכע דאזעס פון בערך 7.5 מילליטער (7 ½ ml) יעדע איינע — אדער א סך הכל פון 15 מילליטער (15 ml) איין מאל אין טאג.

ביי דעם שטאפל וועט איר בעז"ה לכאורה באלד זען א שינוי לטובה אינעם קינד, אבער איר וועט מעגליך שוין זיין אן ענדערונג נאך די ערשטע צוויי וואכן.

נאך צוויי חדשים וואס דאס קינד נעמט שוין די פולע טעגליכע דאזע, קען מען געוועגליך שוין אנהויבן פרובירן געבן דאס קינד יענע עסנווארג אדער עס אויסשטעלן צו די ענווייראמענטאלע (Environmental) זאכן וואס האבן פריער ארויסגערופן דעם עקזימא. עס קען זיין אז דאס קינד וועט שוין יעצט קענען דערהייבן יענע זאכן, אבער אוודאי איז מעגליך אז מען וועט דארפן ווארטן נאך א שטיק צייט. עס ווענדט זיך בעיקר אין ווי שטארק דער עקזימא איז לכתחילה געווען.

אגב, דארף מען ביי א קינד מיט עקזימא האלטן א וואכזאם אויג לגבי עצירות (Constipation), וואס איז באזונדער נישט געוואונטשן.

דאס אלעס איז מיין ערפארונג מיט אזא פאל און דער מיטל וואס האט ביי מיר געברענגט די גוטע רעזולטאטן. איך ווינטש אייך דאס בעסטע און א שנעלע און גרינגע רפואה פאר אייער קינד, און אויב איר פילט

פאר נויטיג קענט איר זיך אוודאי שטעלן מיט מיר אין קאנטאקט דורך דער רעדאקציע.

(-)

8253

וואסער מיט לימאן ווירקט קעגן גאַוט

איך וויל לתועלת הרבים מיטטיילן אן ערפארונג פון א באקאנטן לגבי גאַוט (Gout). יענער האט געליטן פון דעם פראבלעם אויף א שווערן אופן. דער דאקטאר האט יענעם באקאנטן מיינעם פארשריבן א געוויסן מעדיצין, וואס יענער האט אבער נישט געהאט קיין חשק צו נעמען.

יענעמס ישועה איז למעשה געקומען אויף זייער א פשוט'ן אופן: א שטיקל לימאן. דער איד האט אנגעהויבן טרינקען יעדן אינדערפרי א גרויסן גלאז וואסער, אין וועלכן ער האט אריינגעקוועטשט א האלבן לימאן. לימאן פארמאגט אסאך 'אַלקאָליין' (Alkaline) — א כעמיקאל וואס מינימיזירט אדער נייטראליזירט דעם כח פון 'עסיד' — און דאס האט ביי יענעם געווירקט.

אין צוגאב צו די אלגעמיינע כללים, ווי למשל עסן וואס ווייניגער פלייש, טרינקט מען יעדן אינדערפרי א גרויסן גלאז וואסער מיט א האלבן לימאן. האפנטליך וועט עס ווירקן ביי יעדן אזוי גוט ווי אינעם פאל פון מיין באקאנטן.

יישר כח

(-)

8254

עצות צו בלייבן וואקסן

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7295, וואס זוכט עצות פאר א צוועלף-יעריג מיידל פאר וועמען א טעסט האט געוויזן אז זי האט אויפגעהערט וואקסן.

איך בין געווען א היפש נידעריגער בחור, און איך האב געטאן עטליכע זאכן וואס האבן בעז"ה אינאיינעם געהאלפן. איך האב גענומען 'אמעגא 3' (Omega 3). דאן זענען פארהאן ספעציעלע איבונגען, מיט'ן נאמען 'פול אפס' (Pull Ups), וואס ווערן רעקאמענדירט צו העלפן וואקסן. מ'הענגט זיך אויף די הענט און מ'ציט זיך ארויף אויף א זויל (Rod) ביז אויבן ארויף צוויי-דריי מאל יעדן טאג. איבונגען בכלל זענען באמת ווירקזאם צו העלפן וואקסן.

הצלחה.

(*)

8255

'סטעם סעל טעראפּי' פאר פארקינסאנס

כ'האב זיך לעצטנס אנגעשטויסן אין א קליין נייעסל, וועגן א נייעם סארט באהאנדלונגס-מיטל פאר 'פּארקינסאנס' וואס ארבעט מיט 'סטעם סעל טעראפּי' (Stem Cell Therapy) — וואס ארבעט מיט געזונטע צעלן פונעם גוף, וואס ווערן גענוצט צו באהאנדלען און היילן געשעדיגטע צעלן.

דער מיטל איז נאכנישט באשטעטיגט געווארן דורך דעם פעדעראלן עף-די-עי (FDA) אגענטור, אבער איך האב געהערט דעם נאמען פון א געוויסן דאקטאר וועלכער באהאנדלט פאציענטן מיט דעם מיטל. יענער נעמט נישט קיין אינשורענס און זיינע פרייזן זענען זייער הויך. איך קען א היימישן איד וואס איז ביי יענעם דאקטאר ב"ה געהאלפן געווארן דורך דעם מיטל.

איך וואלט געוואלט הערן מער איבער דעם הייל-מיטל און זיינע מעגליכע כוחות.

א דאנק.

(-)

« זייט 14

ליינער'סגאזעט

>> זייט 13

דער דאקטאר טענה'ט אז ס'איז נישט געפערליך און מ'קען עס לאזן לויפן. מיך שטערט עס אבער יא און כ'וואלט עס געוואלט פאררעכטן. דער פראבלעם איז נאר אז לויט דער מיינונג פונעם דאקטאר איז נישטא קיין אנדערע ברירה אויסער א כירורגישן פראצעדור, צו וואס כ'האב זייער נישט חשק.

מיין שאלה איז, צי עמיצער ווייסט פון אן אדערער לעזונג, א נאטירליכן מיטל אדער טעראפי, אויסער אפערירן. עמיצער האט מיר געוואוסט צו זאגן וועגן איגערקעס, וואס קענען העלפן אויב מען לייגט זיי אויף די אויגן. איך וואלט אבער זייער געוואלט הערן א לעזונג פון עמיצן וואס האט עס אליין פראבירט.

א דאנק פאראויס.

(-)

8256

רעקאמענדירט מומחה פאר קינדער מיט 'עקזימא'

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7767, וואס זוכט א דאקטאר פאר א דריי-יעריג יונגעלע מיט 'עקזימא' (Eczema) — רויטע אויסשלאגן אויף דער הויט וואס קראצן און רייצן — וואס קומט פון עסן און ענווייראמענטאל (Food and Environmental) אלערגיעס.

איך האב א קינד וואס האט זיך זייער געפלאגט מיט 'עקזימא' און איז ב"ה געהאלפן געווארן דורך א גוטן שליח מיט'ן נאמען דר. הערי שיק (Dr. Harry Schick), וועלכער האט זיין אפיס אין ניו דזשוירזי. דר. שיק איז אן עקספערט מיט אסאך ערפארונג אין אלערגיעס בכלל און 'עקזימא' בפרט. ער בעט $85 פאר יעדן באזוך. אין אונזער פאל האבן מיר זיך אומגעקערט כאטש צען מאל איידער די רעזולטאטן האבן זיך אנגעהויבן באווייזן. דער טעלעפאן נומער איז 732-249-9800.

מיט הצלחה!

(-)

8257

זוכט הילפס-מיטל פאר אראפגעלאזטע אויג-דעקלעך

דורכאויס דעם לעצטן יאר האט זיך ביי מיר אנטוויקלט א פראבלעם מיט די אויג-דעקלעך (Eyelids), וואס ווילן זיך מער נישט עפענען אין דער גאנצער גרויס. עס רופט זיך 'דרופינג איי לידס' (Drooping Eyelids) און שטערט מיך שטארק.

8258

כראנישער אויסשלאג (Rash) קען קומען פון טיעפן דרוק

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7759, וואס זוכט אן עצה פאר א כראנישן אויסשלאג (Rash), וואס קומט באגלייט מיט א צערייצטער הויט וואס קראצט אויף אן אויסטערלישן אופן.

איך האב געליטן פון דעם זעלבן פראבלעם במשך כמעט א יאר. אין מיין פאל איז מיר געווען קלאר, אז פסיכישער דרוק האט געשפילט א גרויסע ראלע. ס'איז מעגליך אז סטרעס איז געווען דער עיקר גורם, און יעדנפאלס האט עס ערגער געמאכט דעם מצב. כ'האב זיך געווענדן צום סאַרנאַ מעטאד (Sarno Method), וואס האט מיר ב"ה ווירקליך שטארק געהאלפן.

אויב איר מאטערט זיך מיט דעם פראבלעם פאר אזוי לאנג, וואלט מסתמא כדאי געווען צו גיין צו א 'וואן ברעין קיניזשעיאלעדזשיסט' (One Brain Kinesiologist) ספעציאליסט, וועלכער וועט האפנטליך זיך קענען דערגרונטעווען צו פריערדיגע געשעענישן און איבערלעבענישן, וועלכע האבן אפשר געברענגט דעם דרוק, און דאן ארויסטרייבן פון די מח.

זייט מצליח.

(-)

8259

רעקאמענדירט 'הימאטא-לאדזשיסט' (Hematologist) פאר 'אנימיא' (Anemia)

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7766, וואס זוכט אן עצה פאר 'אנימיא' (Anemia) — א נידעריגער בלוט שטאפל — און זוכט רעקאמענדאציעס פאר א גענייטן 'הימאטאלאדזשיסט' (Hematologist) — א מומחה אין פראבלעמען מיט'ן בלוט.

איך קען רעקאמענדירן זייער א גוטן 'הימאטאלאדזשיסט' (Hematologist) מיט'ן נאמען דר. דזשעפרי סטווארט (Dr. Jeffrey Stewart). ער האט אן אפיס אין מידלטאון (Middletown) און זיין טעלעפאן נומער איז 845-692-0090. דר. סטווארט איז א גרויסער מומחה אין 'אנימיא' און בפרט אויף א כראנישן אופן (Chronic Anemia).

איין חסרון אפשר מיט אים איז אז ער נעמט נישט קיין 'פידעליס' (Fidelis). ער פלעגט אמאל יא נעמען און נאך דעם וואס ער האט אויפגעהערט, זענען מיר אריבער צו א צווייטן דאקטאר, מיט'ן נאמען דר. מאודי (Dr. Modi), וועלכער איז אנגעשטעלט אין 'גארנעט העלטה' (Garnet Health), טעלעפאן נומער 845-333-7575. מיר זענען ב"ה זייער צופרידן מיט די רעזולטאטן.

אסאך הצלחה.

(*)

8260

זוכט פרטים איבער 'סעווער קונדזשעניטעל נוטראָפיניע' Severe) Congenital (Neutropenia

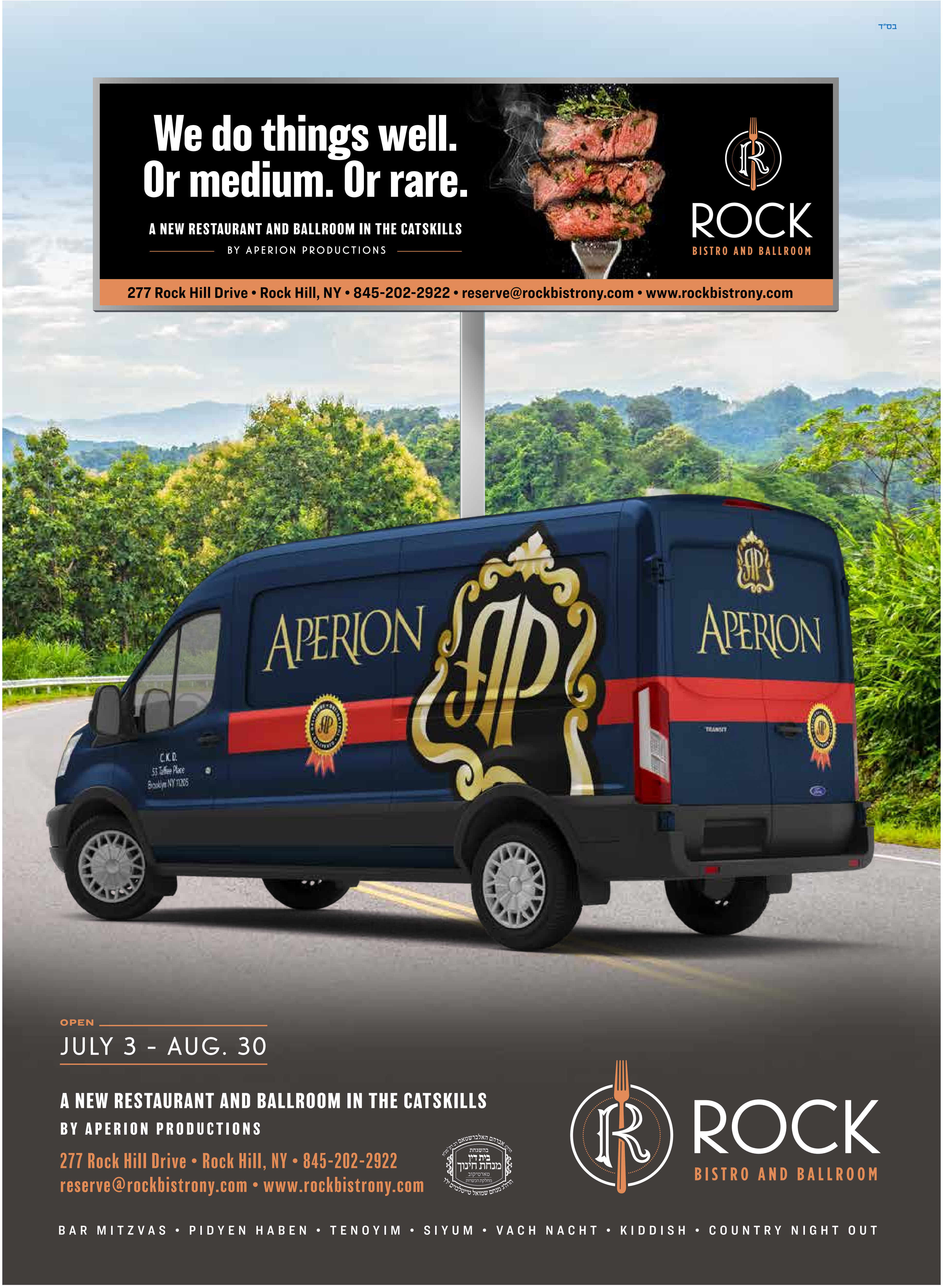
ביטע ארייינשטעלן דאס פאלגנדע בריוול אינעם 'גאזעט'. עס קען זייער בייהילפיג זיין פאר א אידיש קינד וואס נויטיגט זיך דערין.

איך זוך עמיצן מיט ערפארונג פון אייגענעם לעבן מיט א מעדיצינישן פראבלעם וואס הייסט 'סעווער קונדזשעניטעל נוטראָפיניע' (Severe Congenital Neutropenia). דאס איז א גענעטישע אומארדענונג, וואס שטערט דעם קערפער'ס פראדוקציע פון ווייסע בלוט-צעלן. וויבאלד איינע פון די וויכטיגע אויפגאבעס וואס די דאזיגע בלוט-צעלן פירן אויס אינעם גוף, איז באקעמפן אינפעקציעס, איז דער חלק פונעם אימיון סיסטעם ביי עמיצן מיט עס-סי-ען (SCN) טאקע שוואך, מיט ווייניג כח צו באקעמפן אזעלכע פראבלעמען.

איך וויל וויסן וואס מער אינפארמאציע וועגן דעם דיסאָרדער, און אוודאי וואלט איך זיך זייער געוואלט ווענדן צו א ספעציאליסט, וואס וואלט געקענט העלפן דערמיט.

אויב איר קענט מיר העלפן שרייבט זייט מוחל אריין צום 'גאזעט'. א גרויסן יישר כח!

(-)


בס"ד
We do things well.
Or medium. Or rare.
A NEW RESTAURANT AND BALLROOM IN THE CATSKILLS
BY APERION PRODUCTIONS
ROCK
BISTRO AND BALLROOM
277 Rock Hill Drive • Rock Hill, NY • 845-202-2922 • reserve@rockbistrony.com • www.rockbistrony.com
APERION
APERION
OPEN
JULY 3 - AUG. 30
A NEW RESTAURANT AND BALLROOM IN THE CATSKILLS
BY APERION PRODUCTIONS
277 Rock Hill Drive • Rock Hill, NY • 845-202-2922
reserve@rockbistrony.com • www.rockbistrony.com
ROCK
BISTRO AND BALLROOM
BAR MITZVAS • PIDYEN HABEN • TENOYIM • SIYUM • VACH NACHT • KIDDISH • COUNTRY NIGHT OUT

מענטל העלט דיאגנאז

אינפארמאציע איבער מענטל העלט דיאגנאזן און זייערע סימפטאמען

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

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

קלארשטעלונג:

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

אגאראפאביע

ענקזייעטי דיסארדער 6
אגאראפאביע

ער איז געווען אין זיינע מיטעלע צוואנציגער יארן ווען ער האט זיך אנגעהויבן טרעפן מער און מער איינזאם אליין אינדערהיים. ער האט נישט געכאפט פארוואס, אבער ער האט פרובירט אויסצומיידן ארויסגיין פון שטוב דאס מערסטע וואס שייך.

אנהייב איז ער פשוט געווען מילד אומבאקוועם אינדרויסן פון הויז, אבער וואס מער צייט ס'איז דורכגעגאנגען אלץ שטערקער האט ער פרובירט אויסצומיידן דאס גיין אין עפנטליכע פלעצער, ביז עס איז געקומען צו א פונקט וואו עס האט אים פשוט אפגעהאלטן פון פירן א נארמאלן, געזונטן לעבן.

נאך א שטיק צייט האט ער זיך געטראפן ווי כמעט פארגעסן פון געזעלשאפט, פארמאכט אינדערהיים, אפגעלאזט זיינע פריינט און כמעט נישט גערעדט מיט קיין מענטשן. זיין ארבעט האט ער געטון פונדערהיים אבער ער איז געווארן אלץ ווייניגער פראדוקטיוו ווייל ער האט אויסגעמיטן זיצונגען אדער אנדערע פראיעקטן וואס פארלאנגען אים ארויסצוגיין פון שטוב.

אנהייב האט ער געטראכט אז ער האט פשוט מער ליב צו פארברענגען אינדערהיים און גארנישט איז נישט שלעכט דערמיט, אבער וואס ערגער דער צושטאנד איז געווארן אלץ קלארער האט ער פארשטאנען אז עפעס טיפער ליגט דא פארשטעקט, ער האט אבער נישט געוואוסט וואס און נישט פארשטאנען וואס ער קען טון זיך צו העלפן

זיינע פאמיליע מיטגלידער זענען אויך געווארן אלץ מער באזארגט, און עס איז געקומען צו א פונקט וואס זיין ווייב האט אים געזאגט אז עס קען מער נישט אנגיין אזוי; ער גייט כמעט נישט צו קיין שמחות און זיצט אינדערהיים רוב טאג. זי פארשטייט אז ער האט א געוויסע רואיגקייט אינדערהיים און אפשר דארף זי עס אננעמען ווי א קאמפלימענט, אבער ווען עפעס איז עקסטרעם דארף עס ווערן אדרעסירט.

נאכ'ן זיך נאכפרעגן ביי באקאנטע וואס מ'קען דא טון האט מען זיי אנגעוויזן צו גיין צו א מענטל העלט פראפעסיאנאל וואס זאל כאפן מיט אים א שמועס און הערן מער וועגן זיין לעבן, אזוי אז מ'זאל קענען דערגיין וואס ליגט אונטער זיין אומגעוועגליכער התנהגות.

האלטנדיג ביי א פונקט וואו אפילו ער אליין האט אנערקענט אז עפעס האט ער אן אינערליכע בלאקירונג און איז נישט אין קאנטראל אויף זיין אייגענע התנהגות און וויפיל ער וויל זיך טוישן און יא ווערן באקוועם אינדרויסן פונדערהיים איז ער פשוט ניש ט אומשטאנד עס צו טון, האט ער באוויליגט זיך צו גיין טרעפן מיט איינעם וואס קען אים אפשר העלפן.

עס האט נישט געדויערט לאנג פאר'ן טעראפיסט צו דערגיין די מיסטעריע פארוואס דער מענטש איז שטעקן ביי זיך אין שטוב. ער ליידט פון: אגאראפאביע.

סימפטאמען

אגאראפאביע איז ווען א מענטש האט א פחד אדער ענקזייעטי וועגן וויינינגסטנס צוויי פון די פאלגנדע פינף סיטואציעס. דער באטרעפנדער האט מורא און מיידט אויס די סיטואציעס ווייל ער האט מורא ער וועט האבן א פאניק-רעאקציע זייענדיג צווישן מענטשן און אז עס קען זיין קאמפליצירט צו אנטלויפן פון יענעם פלאץ.

1. נוצן פובליק טראנספארטאציע (ווי באסעס, באנען, שיפן און עראפלאנען).
2. זיך געפינען אין אפענע פלעצער (ווי פארקינג לאטס, בריקן און שאפינג צענטערן).
3. זיך געפינען אין פארמאכטע פלעצער (ווי געשעפטן).
4. שטיין אין א שורה אדער זיין צווישן א גרויסן ציבור.
5. זיין אינדרויסן פון שטוב אליין.

צו ווערן דיאגנאזירט מיט אגאראפאביע דארף די סיטואציע אייביג ברענגען פחד און ענקזייעטי און דער מענטש וועט אקטיוו אויסמיידן אזעלכע סיטואציעס, אדער וועט ער נאר גיין אין אזעלכע סיטואציעס צוזאמען מיט נאך איינעם, אדער גייט ער יא אבער ליידט בשעת מעשה פון שטארקע פחד און ענקזייעטי.

פאקטן און ציפערן

- בערך 1.7 פראצענט פון צענערלינגען און ערוואקסענע האבן א דיאגנאז פון אגאראפאביע.
- קעגן יעדן מאן מיט דעם דיאגנאז זענען דא צוויי פרויען וואס ליידן דערפון.
- עס קען זיך טרעפן ביי קינדער, אבער רוב אינצידענטן טרעפט זיך ביי צענערלינגען און אין די פריע ערוואקסענע יארן.
- אין צוויי-דריטל פון אגאראפאביע קעיסעס הייבט זיך עס אן בעפאר דער באטרעפנדער איז 35 יאר.
- עס זענען דא בלויז מילדע שאנסן צו ליידן דערפון אין די עלטערע יארן. בלויז 0.4 פראצענט פון מענטשן העכער 65 ליידן פון אגאראפאביע.
- מענטשן מיט אגאראפאביע האבן א שאנס צווישן 30 און 50 פראצענט צו ליידן נאכדעם פון פאניק דיסארדער. רוב מענטשן מיט פאניק דיסארדער האבן קודם געהאט צייכנס פון ענקזייעטי און אגאראפאביע.
- אגאראפאביע איז אן אנגייענדע און כראנישע דיסארדער. נאר ארום 10 פראצענט פון קעיסעס ווערן אליין פארשוואונדן אן פראפעסיאנאלע הילף.

הילף און באהאנדלונג

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

עפילאג

דורכאויס די טעראפי סעסיעס האט ער זיך געעפנט וועגן זיין פחד ארויסצוגיין פון שטוב. ער האט פארציילט ווי לעצטנס ווערט ער ממש איבערגענומען און פארפאניקט אפילו ווען ער טראכט נאר וועגן שטעלן א טריט ארויס פון הויז.

דער טעראפיסט האט אים אויסגעהערט, געפרעגט מער דעטאלן ווען עס האט אויסגעפעלט, און צוביסלעך האט זיך אנגעהויבן צאמשטעלן א בילד.

עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז פון הונטער זיין באוואוסטזיין האט ער א פחד אז ווען ער איז אין די פרעמד וועט ער מעגליך דארפן ארויסגיין אין ביה"כ אבער וועט נישט האבן וואו. דאס האט אים געמאכט זיך אפהאלטן פון גיין סיי וואו, און ער אליין האט נישט געכאפט אז דאס איז וואס האלט אים אפ.

ווען דער טעראפיסט איז געקראכן נאך טיפער האט ער געטראפן פארשידענע טראומאטישע ערפארונגען וואס ער האט געהאט בעבר, וואס דאס האט אים אויסגעשטעלט צו זיינע יעצטיגע פחדים, און מיט טעכניקן וואס העלפן דעם קליענט

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

המספיק נייעס

"בּי מיינדפול", נייע שפּיטאל פּראגראם צו העלפן קינדער מיט באגרעניצונגען

"המספיק און קינגס קאונטי" טרעפט זיך מיט די אינציאטיווער פון דעם פראגראם אין דעם "כהן'ס קינדער מעדיקל צענטער"

א באזוך אין שפיטאל קען זיין שרעקעדיג פאר סיי וועלכע קינד, און נאך אסאך מער פאר א קינד מיט א באגרעניצונגען.

איין שפיטאל טוט דאס טוישן.

"המספיק און קינגס קאונטי" האט לעצטענס באזוכט דעם "כהן קינדער'ס מעדיקל צענטער פון נארטוועל העלט" אין קווינס וועלכער איז אן אפצווייג פון דעם "לאנג איילענד דזשויש מעדיקל צענטער". המספיק זוכט אייביג פאר מערערע וועגן צו סערווירן זייערע קליענטן, און זיי האבן געוואלט אויסשפירן דער שפיטאל'ס סערוויסעס און זיי באקענען מיט המספיק'ס ריזיגע אויסוואל פון סערוויסעס פאר דער קאמיוניטי.

דער וויזיט האט אריינגערעכנט זיצונגען מיט די "ניקיו" און "בי מיינדפול" שטאב. די גאר סוקסעספולע "בי מיינדפול" פראגראם נוצט איניציאטיווע צוגאנגען צו העלפן קינדער מיט באגרעניצונגען.

"דער פראגראם איז געעפנט געווארן נאך וואס א מיידל מיט רעדן באגרעניצונגען און אויטיזם איז אריינגעברענגט געווארן צום שפיטאל", דערציילט מרת מארגנשטערן, מענעדשער פון המספיק'ס פילער סופארט, "דאס מיידל איז געווען זייער צושטורעמט, און דער שטאב האט זיך זייער געמוטשעט צו קאמיוניקירן מיט איר און איר שענקען די נויטיגע באהאנדלונג."

"בלויז נאכדעם וואס מ'האט איר געשאנקען א קאמיוניקאציע דעווייס, און זי איז ערמעגליכט געווארן זיך אויסצודרוקן, האט זיך אלעס געטוישט."

נאכפאלגענדיג דעם עפיזאד איז דער "בי מיינדפול" פראגראם געגרינדעט געווארן, צושטעלענדיג עטליכע גאר קריטישע סערוויסעס. קודם כל, ווי נאר א קינד מיט באגרעניצונגען קומט אריין אין שפיטאל, וועט די פאציענט באקומען א "בי פעס", וואס וועט רעדוצירן די ווארט-צייט. איינמאל דאס קינד איז עדמידעט געווארן אין שפיטאל, וועט א בילד פון א בין געלייגט ווערן אויפ'ן טיר פון זיין צימער, וואס וועט אלאמירן די מעדצינישע שטאב איבער זיינע אייגנארטיגע געברויכן.

איינמאל דער טאטע אדער מאמע טיילט מיט דאס קינד'ס דייאגנאז און געברויכן, וועט די אינפארמאציע מיטגעטיילט ווערן מיט די שטאב דורך די שפיטאל-פיילס, און דערמיט עלימינירן דאס געברויך פון איבערפרעגן אלע פראגעס עטליכע מאל.

קינדער מיט נערדייווערסיטי (מח באגרעניצונגען) ווערן זייער אפט איבערגעשטרענגט פון די כסדר'דיגע גערוישן און שטארקע ליכטיגקייט פון א שפיטאל. "בי מיינדפול" ערלויבט די קינדער צו ווארטן פאר זייערע אפוינטמענטס אין איינער פון די הערליכע רואיגע שטילע "סענסארי" צימערן.

"מיר זענען ממש איבערראשט געווארן פון די "סענסארי צימערן", טיילט מיט מרת פריינד, דירעקטאר פון די 'אינטעיק' דעפארטמענט, "ס'איז אזא ווארימע געשמאקע פלאץ, ס'איז דא דארט ווייכע ליכטיגקייט, שטילע רואיגע מוזיק, שפילצייגן און פארשידענע באַרואיגונגס אקטיוויטעטן.

"אזוי אויך איז דא א שאפע פיל מיט טאפנדע שפילצייגן וואס מ'קען אריינברענגען אין צימער אויב א קינד דארף עפעס אנצוכאפן אדער דרוקן."

נאך א וויכטיגע טייל פון דעם פראגראם איז "סטעפ טרעינינג". מ'טוט טרענירן די שטאב וויאזוי צו האנדלען מיט קינדער מיט ASD אדער ADHD און אנדערע באגרענצונגען, וויאזוי צו רעאגירן צו אנגעצויגענע רעאקאציעס און וויאזוי מ'קען זיי פארגרינגערן און מאכן באקוועם. אלס אן ארגאניזאציע וועלכע איז פארפליכטעט אז די ארבייטערס לערנען כסדר די נייעסטע מעטאדן און אויפטואונגען, האט דאס גאר שטארק אנטציקט די המספיק שטאב.

"די שטאב ארבעט האנט ביי האנט מיט די עלטערן", זאגט מרת מארגענשטערן. "אויב א קינד נויטיגט זיך אין צוויי אנדערע פראצעדורן, וועט מען פראבירן אריינצולייגןביידע אין דעם זעלבן טאג.

"אין פאקט, אויב א קינד דארף איינגעשלעפט ווערן פאר א טעסט, וועלן זיי אריינברענגען די עלטערן אין צימער און ערלויבן אז זיי זאלן שערן די קינדער אדער שניידן זייער נעגל – אקטיוויטעטן וועלכע שטרענגען איבער אסאך קינדער מיט באגרעניצונגען – אין די צייט וואס דאס קינד איז פארשלאפט.

"דאס צייגט גאר אסאך איבער די טיפע אויפוואכונג איבער דאס לעבנסשטייגער פון וואוינען מיט א קינד מיט נערדייווערסיטי. אלס אן ארגאניזאציע וועלכע פארנעמט זיך כסדר מיט וואס ס'איז דאס בעסטע פאר אונזערע קליענטן, זענען מיר זייער דאנקבאר דערפאר."

דער "בי מיינדפול" פראגראם האט גאר שטארק פארגרינגערט די ערפארונג פון די קינדער וועלכע באנוצן זיך מיט דעם מעדיקל צענטער, אין פאקט איז עס אזוי סוקסעספול אז דער שטאב האט שוין איינגעלאדנט אנדערע שפיטעלער זיי צו צייגן דעם פראגראם און אויסלערנען וויאזוי זיי קענען איבערפלאנצן אזא פראגראם ביי זיי.

ס'איז נישט נאר די באגרעניצונגען צו וואס דער שטאב איז סענסעטיוו, "דער שפיטאל איז אויך זייער באוואוסטזיניג צו די קולטורע נואנסן", לייגט מרת מארגענשטערן צו, "זיי זענען זייער אינטערעסירט צו לערנען מער איבער אונזער קאמיוניטי, און צו פארזיכערן אז זיי קומען נאך אונזערע געברויכן און אונזער סענסיטעטיוועטן ווערן רעספעקטירט.

"מיר זענען ארויסגעגאנגען פון דעם זיצונג זייער איבערראשט פון די געטריישאפט וואס זיי האבן צו יעדן סארט באגרענצונג", לייגט מרת פריינד צו, "מיר קוקען ארויס אויף צו ארבעטן אינאיינעם מיט זיי".

מענטל העלט

מענטל העלט

» זייט 16

פראצעסירן זיינע שווערע מחשבות און געפילן האט מען צוביסלעך מצליח געווען אראפצושלונגען דעם עבר, אוועקנעמען דעם נעפל וואס האט אים פארשטעלט דעם עתיד, און זאכן האבן אנגעהויבן גיין צו בעסערונג.

ווען ער האט אנגעהויבן מאכן פראגרעס אין טעראפי האט ער צוביסלעך אנגעהויבן ארויסגיין פון שטוב מער און מער. אנהייב איז עס געווען נאר קורצע באזוכן אינעם דערנעבנדיגן געשעפטל, אבער עווענטועל האט ער שוין הנאה געהאט צו גיין אויף לענגערע צייט אפשניטן צו פארברענגען מיט פריינט און אקאנטע. עס איז נישט געווען גרינג, און עס זענען נאכאלץ געווען צייטן ווען ער האט געשפירט איבערגענומען און אביסל אנגעצויגן, אבער ער האט געוואוסט ער מאכט פראגרעס, און ער האט שוין געהאט די געצייג וויאזוי צו באהאנדלען די געפילן פון ענקזייעטי ווען עס איז אונטערגעקומען.

נאך אפאר חדשים אין טעראפי האט זיין אגאראפאביע מער נישט קאנטראלירט זיין לעבן. ער האט שוין געקענט ארויסגיין און טון די זאכן וואס ער וויל אן שפירן אנגעצויגן און פארפאניקט. ער האט געוואוסט אז ער איז געקומען א לאנגע וועג און אז די טעראפי האט געשפילט א גרויסע ראלע אין זיין פריש געשאנקענע מנוחת הנפש.

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

ונשמרתם מאוד לנפשותיכם:

אכט געבן אויף די הויט איז גאר וויכטיג אלעמאל, ספעציעל אין די זומער חדשים

עס איז זומער אויף דער וועלט. די זון איז ענדליך דא צוריק בגבורתו און ווארעמט אן די וועלט. שמייכלענדיג צו אונז פון זיין וואוינונג דארט אויבן, שיקט ער אונז זיינע ליבליכע שטראלן וועלכע ווארעמען אונזערע הערצער. מאמעס קענען גרינגער ארויסגיין מיט די קליינווארג און די קינדער קענען ארומשפרונגען זארגלאז.

פרייליך זענען אויך אלע עלטערע לייט פאר וועמען דער ווינטער מיט אירע קעלטן איז א שווערע תקופה. יעצט קענען זיי רואיג ארויסגיין, אן ווערן פארקילט, אן זארגן איבער די אנדערע פראבלעמען וואס די קעלט ברענגט פאר זיי.

אבער איין מינוט. לאמיר נישט פארגעסן אז דאס ארויסגיין אויף די זון ברענגט מיט זיך אירע אייגנארטיגע ריזיקעס. דער זון איז גאר א שטארקער פייער און אירע הייסע שטראלן דערגרייכן ביז אהער און קענען אונז גוט אפבריען. עס איז אן אפטע ערשיינונג אז מען דרייט זיך זומער אונטער די זון, און נאך איידער מען כאפט זיך, איז מען געווארן אינגאנצן אפגעבריעט. און ווער ס׳האט עס שוין מיטגעמאכט ווייסט אז עס איז גארנישט קיין בא׳טעמ׳טער עסק.

און דאס איז נאך א קליינער פראבלעם אנטקעגן דעם צווייטן פראבלעם וואס קען חלילה פאסירן פון די זון. ״הויט קענסער״, רח״ל. דער זון געבט ארויס א געוויסן יו.ווי. שטראל וואס קען חלילה גורם זיין די ביטערע מחלה און עס איז זייער וויכטיג עס צו האלטן אין קאפ און זיך באווארענען פון די פראבלעמען ווען מען גייט ארויס אונטער די זון.

עס זענען פארהאן פילע סארטן ״סאנסקרין״ פראדוקטן וועלכע טוען באשיצן פון די שעדליכע זון שטראלן, אבער עס איז אויך וויכטיג צו געדענקען אז נישט אלע זענען גלייך, און אז פונקט אזוי וויכטיג ווי עס איז צו קויפן א גוטן סארט, פונקט אזוי וויכטיג איז עס צו נוצן ריכטיג.

צום אלעם ערשטן איז וויכטיג צו פארזיכערן אז דער סאנסקרין טוט באשיצן קעגן ביידע סארטן שטראלן, יו.ווי.עי. (וועלכע זענען גורם יענע מחלה) און יו.ווי.בי. וועלכע טוט אפבריען די הויט.

אויך דארף מען פארזיכערן אז דער שוץ פאקטאר איז לכל הפחות דרייסיג, וועלכע טוט באשיצן פון 97 פראצענט שטראלן. אבער אפילו אויב האט איר געקויפט איינס מיט א העכערן נומער, אזויווי פופציג, געדענקט אז דער העכערער נומער מיינט בס״ה אז עס טוט באשיצן פון 98 פראצענט שטראלן, אבער נישט אז עס באשיצט פאר א לענגערע צייט.

יעדע סארט סאנסקרין שמירעכץ באשיצט פאר ארום צוויי שעה און מען דארף עס יעדע צוויי שעה איבערשמירן. און אויב איר נוצט א ספרעי אנשטאט א שמירעכץ, דארפט איר איבערשפריצן יעדע שעה. די זעלבע גילט אויך אויב איר זענט אין וואסער, ביים שווימען אדער אויב איר שוויצט אסאך.

עס איז אויך גאר וויכטיג וויפיל מען שמירט. מען דארף שמירן בערך אן אונץ, אויף יעדן אויפגעדעקטן טייל פון דעם קערפער, אריינגערעכנט דעם געניק און אונטער די אויערן, און עס גוט אריינשמירן. נאכ׳ן שמירן נעמט עס בערך א האלבע שעה ביז עס עסט זיך גוט אריין אין די הויט און עס געבט די ריכטיגע שוץ.

⋆

די אלע זאכן זענען זייער וויכטיג צו געדענקען אפילו אין א הויכן עלטער. יעדעס יאר ווערן ארום פינף מיליאן מענטשן באהאנדלט אין אמעריקאנער שפיטעלער פאר הויט קענסער און רוב פון זיי זענען העכער 65 יאר. יו.ווי. שטראלן פון די זון איז פון די גרויסע גורמים צו דעם און שטודיעס ווייזן אז העכער האלב פון די מענטשן אין די יארן נוצן בכלל נישט קיין שום שוץ שמירעכץ ביים געפונען זיך אונטער די זון פאר צייט פון א שעה און העכער.

צו דעם איז כדאי צו נוצן נאך שוץ מיטלען, ווי א הוט מיט א ברייטן ברים, לאנגע ערמל און הויזן, טונקעלע מלבושים.

לאמיר אלע האבן א געזונטן זומער! ⋆

שוואכע זעהקראפט און אומפאלן: א טויטליכע קאמבינאציע פאר עלטערע לייט

מאַנטשעסטער. — אַ נייע שטודיע וואָס איז דורכגעפירט געוואָרן אינעם יוניווערסיטי אָוו מאַנטשעסטער אין ענגלאַנד האָט באַשטעטיגט אַז עלטערע לייט מיט זעהקראַפט פראָבלעמען פאַרמאָגן אַ פיל העכערע ריזיקע פון אומפאַלן.

אין פאַרגלייך צו עלטערע לייט מיט גוטע זעהקראַפט, איז די מעגליכקייט פון פאַלן געשטיגן מיט 38 פראָצענט ביי עלטערע לייט וואָס ליידן פון גלאקאומא glaucoma), 36) פראָצענט פאר די וועלכע האָבן קאטאראקטס (cataracts) און 25 פראָצענט פאר עלטערע וועלכע ליידן אויף מאקיולער דידזשענערעישאן macular) .(degeneration

די פאָרשער האָבן אָנגעמערקט אַז איבער די וועלט, טוען איבער 650,000 מענטשן פאַרלירן זייערע לעבנס צוליב פאַלן יעדעס יאָר, און אַ פאַל איז איבערהויפּט געפאַרפול פאר שוואַכע עלטערע מענטשן. אין אַמעריקע טוט דאָס אָפּקאָסטן פאר די מעדיקעל אינדוסטריע מער פון 23 ביליאָן דאָלאַר יערליך.

די פארשער האָבן נאָכגעקוקט דאַטאַ איבער זעהקראַפט געזונט, פאַלן אוןביין שפּאַלטן אינצידענטן פון אַ נאַציאָנאַלע בריטישע דאַטאַבעיס אויף איבער 410,000 מענטשן. די מענטשן זענען אין דורכשניט געווען אין זייערע זיבעציגער יאָרן ווען די שטודיע איז דורכגעפירט געוואָרן.

די שטודיע האָט געטראָפן אַז אויסער די פאַרמערטע ריזיקע פון פאַלן וואָס איז פאַרבונדן מיט זעהקראַפט שוואַכקייטן, האָבן זיי אויך באַמערקט אן אויפשטייגונג פון ביין שפּאַלטן (פרעקטשורס).

אין פאַרגלייך צו זייערע קאָלעגן וועלכע פאַרמאָגן אַ גוטע זעהקראַפט, האָבן מענטשן מיט גלאוקאמע געהאַט אַן 31 פּראָצענטיגע העכערע שאַנס פון אַ פרעקשטור, און די מיט קאטאראקס האָבן געהאַט אַ 28 פּראָצענטיגע ריזיקע און מענטשן מיט מאקיולאר דידזשענערעישאן אַ 18 פּראָצענטיגע ריזיקע.

די גרופּע האָט אָנגעמערקט, אַז אין די צייט וואָס די פאַרערגערטע זעהקראַפט האָט אַזויפיל געהעכערט די ריזיקעס, זענען אָבער די אַלע זעהקראַפט פּראָבלעמען וואָס מען קען באַהאַנדלען אין אויסהיילן.

די גרופּע זאָגט אַז רעגלמעסיגע אויגן עקזאַמעס איז קריטיש וויכטיג פאַר עלטערע לייט, ווייל די פּאציענטן וועלן נישט שפּירן די קרענק ביי די אָנפאַנג פאַזעס, און אַ דאָקטאָר וועט דאָס באַלד אויפכאַפּן און באַהאַנדלען איידער עס ווערט אַ גרעסערע פּראָבלעם. און אויסער דעם וועלן די פּאציענטן געניסן פון וויכטיגע ראַט און עצות וויאַזוי צו האַלטן זייערע אויגן געזונט און וויאַזוי צו פאַרמיידן פון אַראָפּפאַלן און פאַרמיידן געזונטהייט פּראָבלעמען וואָס מען קען אויסמיידן מיטן זיין פאָרזיכטיג און אינפאָרמירט. ⋆

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

א זיס רואיג לעכטיג לעבן מיט
האום קעיר הילף
24 שעה!
איר זענט שוין באשטעטיגט פאר
"האום קעיר" הילף אין שטוב?
גוט. יעצט קענט איר באקומען מער און בעסער, אסאך בעסער.
"המספיק NHTD " פראגראם קאארדינעיטארס וועלן אייך העלפן
באקומען די האום קעיר הילף 24 שעה ארום די זייגער. מיר האבן שוין
געהאלפן הונדערטער סיניארס ווערן עפראווד פאר 24-שעה האום קעיר.
אייער לעבן וועט אויפלייכטן שענער ווי אלע ערווארטונגען.
רופט היינט המספיק האום קעיר,
צו באקומען 24-שעה הילף אין שטוב.
האום קעיר 24/7
געטרייע קאארדינעיטארס
גוט טרענירטע געהילפן
Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care
CALL US: 888.503.8777 | NHTD@hamaspikcare.org
G C N Y

טאבלעטן

פעדעראלע אגענטורן **פארלאנגען מעדיצין פאבריצירער צו פארמערן** פראדוקציע פון **עי-די-עיטש-די מעדיצינען צוליב מאנגל**

וואַשינגטאָן. — אַזוי ווי דער פאַרלאַנג פאר סטימולאנט מעדיצינען וואַקסט און עס הערשט אַ גרויסע מאַנגל דערין, האָבן צוויי פעדעראַלע אַגענטורן אַרויסגעגעבן אַ פאַרלאַנג צו די דראָג פירמעס אַז זיי זאָלן פאַרמערן זייער פראָדוקציע פון די מעדיצינען.

באַאַמטע פון סיי די יו-עס פוד ענד דראָג אַדמיניסטראַציע און די יו-עס דראָג ענפאָרסמענט אַדמיניסטראַציע (די-אי-עי) האָבן זיך פאַראייניגט אַרויסצוגעבן דעם פאַרלאַנג.

דאָקטאָר ראַבערט קאליף, דער עף-די-עי קאמישאנער און אנע מילגראם פון די די-אי-עי האָבן אין אַ געמיינזאַמע בריוו געשריבן אַז "די עף-די-עי און די די-אי-עי טוען נישט פאַבריצירן קיין מעדיצינען און קענען נישט פאַרלאַנגען פון אַ פארמאסוטיקעל פירמע צו מאַכן אַ געוויסע דראָג, אָדער מאַכן מער פון אַ געוויסע דראָג אָדער טוישן די דיסטריביושאָן פון אַ דראָג. אָבער מיר פראבירן צי אַרבעטן נאָענט צוזאַמען מיט אומצאָליגע פירמעס, אַגענטורן און אַנדערע אינעם סופליי-טשעין צו פאַרשטיין, פאַרמיידן און רעדוצירן דעם אימפאַקט וואָס די מאַנגל פאַראורזאַכט".

די אַגענטורן האָבן אויך געבעטן פון פאציענטן אַז זיי זאָלן פאָרזיכטיג נאכקוקן זייערע פרעסקריבשאָן פראַקטיצירונגען.

"די מאַנגל צו באַקומען געוויסע מעדיצינען אין די לעצטע מאָנאַטן איז ווי פאַרשטענדליך געווען זייער שווער פאר פאציענטן און זייערע פאַמיליעס". האָבן קאליף און מילגראם געשריבן אין זייערע בריוו.

די סיבה פונעם מאַנגל רעכנט אַריין מאניופעקטשערינג דילעיס ביי איינע פון די דראָג פאַבריצירער. אינדערצווישן איז די פאַרלאַנג פאר פרעסקריבשאָן סטימולאנטס פאר ערוואַקסענע געשטיגן גאָר הויך דורכאויס דעם עפידעמיע.

די עף-די-עי האָט באַקאַנט געמאַכט אַז עס איז פארהאן א מאַנגל אין די מעדיצין אדעראל פאָריגן אָקטאָבער, דאס איז אַ מעדיצין וואָס ווערט מערסטנס באַנוצט דורך ליידענדע פון עי-די-עיטש-די.

די די-אי-עי באַגרעניצט די צאָל פון סטימולאנטס וואָס קענען ווערן פראָדוצירט, אָבער די פאַבריצירער האָבן נישט דערגרייכט וויפיל זיי האָבן געמעגט מאַכן. אַן אַנאַליז פון 2022 האָט געוויזן אַז זיי זענען געווען דרייסיג פראָצענט אונטער זייער קוואָטע.

דער פארמערטער באנוץ פון סטימולאנט מעדיצינען, וועלכע רעכנט אריין מעדיצינען פאר עי-די-עיטש-די, זינט דעם קאוויד אונטערגאנג, האט געברענגט א שווערע מאנגל דערין, צוויי פעדעראלע אגענטורן רופן פאר העכערע פראדוקציע

וואס מען דארף וויסן **איבער די לעצטע אווער-די-קאונטער "אויגן-טראפן"** און "פאלשע טרערן" ריקאלס

קאַליפאָרניע. — די רעגירונג האָט צוריקגערופן (ריקאָלד) צענדליגער אָווער-די-קאַונטער אויגן-טראָפּן און פאַלשע-טרערן טראָפּן אינעם יאָר 2023, צוליב פאַרפעסטונג און אומזיכערע פאַבריקאַציע פראַקטיצירונגען.

געררי נאוואק, אַ קלינישער פראָפעסאָר מיט די יו-סי דעוויס העלט דעפּאַרטמענט אָוו אפטאָלמאַלאַדזשי און ווידזשען סייענס אין דעוויס, קאַליפאָרניע, האָט געזאָגט אַז "אין 2023, האָבן מיר געזעהן אַ גרויסע צאָל פון ריקאָלס אין אפטאלמאלאדזשיק [אויגן] פראָדוקטן".

מענטשן וואָס נוצן רעגלמעסיג אויגן-טראָפּן צו באַקעמפן טרוקענע אויגן אָדער הילף מיט קאָנטאַקט לענסעס זאלן זיין באַוואוסטזיניג איבער די ריקאָלס, און נעמען שריט וויאַזוי זיך צו באַשיצן, האָט נאוואק געזאָגט.

"אַצינד אַז די פובליק געזונטהייט עמערדזשענסי פאַזע פונעם עפידעמיע איז שוין פאַריבער, טוט די עף-די-עי דורכפירן מער אינספעקציעס און זיי טרעפן אַ צאָל אישוס אין פאַבריקאַציע פאַבריקן", האָט נאוואק ערקלערט ביי אַ יוניווערסיטי נייעס ריליעס.

די ריקאָלס האָבן זיך אָנגעהויבן אין פעברואַר מיט דריי ברענדס וואָס זענען אַראָפּגענומען געוואָרן פון די פּאָליצעס, אַריינגערעכנט איינס וואָס איז געווען פאַרבינדן מיט ערנסטע אינפעקציעס, זעה-קראַפט פאַרלוסט און פיר טויט פעלער.

"עס איז טאַקע זייער זעלטן צו באַקומען אינפעקציעס פון אויגן טראָפּן, אָבער ווי מיר האָבן געזעהן דאָס יאָר, קען עס געשען".

נאָך ריקאָלס זענען פאָרגעקומען אין אויגוסט, אָקטאָבער און נאָוועמבער, איבערלאָזנדיג די קונדן צומישט, צו סיי וועלכע פון די אָווער-די-קאַונטער אויגן טראָפּן זענען סעיף צו נוצן.

אָבער מען דאַרף וויסן אַז סיי וועלכע אויגן טראָפּן מען טרעפט יעצט אויף די פּאָליצעס זענען סעיף וויבאַלד מען האָט עס נישט צוריק גערופן, אַזוי אויך זענען די אַלע צוריק גערופענע אויגן טראָפּן געווען פון אומבאַקאַנטע קליינע פירמעס.

אַזוי אויך זענען אַלע אויגן טראָפּן וואָס מען האָט באַקומען אויף אַ פרעסקריבשאָן פון אַ דאָקטאָר הונדערט פראָצענט סעיף צו נוצן. די ריקאָלס זענען געווען בלויז אויף אָווער-די-קאַונטער סאָרטן וואָס אַלע וואָס זענען געווען פראָבלעמאַטיש זענען שוין אַראָפּ פון די פּאָליצעס.

פילע "סטרעינס" פון באקטעריע וואס ווערט צושפרייט דורך עסנווארג **קען מער נישט באקעמפט ווערן דורך אנטיביאטיק**

מישיגען. — פרישע שטודיעס איבער פילע קרענק וואָס זענען צושפּרייט געוואָרן דורך עסנוואַרג האָט פאַרבונדן אַ גרויסע טייל פון אינפעקציעס וואָס זענען געטראָפּן געוואָרן אין די סטעיט פון מישיגען, צו פאַרמאָגן אין זיך באַקטעריע וואָס איז אַנטיביאָטיק-רעזיסטענט, וואָס מיינט אַז אַנטיביאָטיק קען עס נישט באַקעמפן.

לויט פאָרשער פונעם מישיגען סטעיט יוניווערסיטי און די מישיגען דעפּאַרטמענט אָוו העלט ענד יומען סערוויסעס, זענען מער פון הונדערט "סטרעינס" פון "קאמפילאבאקטער דזשעדזשוני" (Campylobacter jejuni) וואָס האָבן צירקולירט אין מישיגען, געווען רעזיסטענט צו כאָטש איין אַנטיביאָטיק. מער פון העלפט פון די אויבנדערמאַנטע סטרעין וואָס מען האָט איזאָלירט פון פאציענטן זענען געווען גענעטיש באַשיצט קעגן כאָטש איין אַנטיביאָטיק וואָס מען נוצט געווענליך צו באַקעמפן באקטעריעל אינפעקשאָנס.

פאָרשער האָבן אויסגעדרוקט גרויס זאָרג איבער דעם געפונס, וויבאַלד די דאָזיגע דזשינס קענען גרינג אַריבערגעפירט ווערן צו אַנדערע באַקטעריעס אינעם מאָגן דורכאויס אַן אינפעקציע וואָס קען שאַפן אַז נאָך אַנדערע סאָרטן באַקטעריע זאל ווערן אַנטיביאָטיק-רעזיסטענט.

דער פראָיעקט אָנפירער שענאן מענינג, אַ פראָפעסאָר פון מייקראָביאלידזשי און מאלעקיולער דזשענעטיקס אינעם מישיגען סטעיט יוניווערסיטי האָט געזאָגט אַז "מיר ווייסן אַז די דאָזיגע סאָרט באַקטעריע דרייט זיך שוין אַרום יאָרן לאַנג, אָבער דורך נוצן מער סאָפיסטיקירטע געצייגן האָבן מיר באַוויזן צו קענען קוקן דערויף מיט אַ טיפערן בליק".

אינדערצייט וואָס דער געפונס שטעלט צו אַ וויכטיגע אַריינבליק איבער דעם פראָבלעם פאר געזונטהייט פראָפעסיאָנאַלן, איז עס אָבער אויך וויכטיג פאַר יחידים וועלכע האָבן שוועריגקייטן מיט באַקעמפן אינפעקציעס אינעם מאָגן. פאר זיי קען אן אינפעקציע פירן צו ווערן האָספּיטאַליזירט, אויטאָ-אימיון און נוראלאגישע קאָמפּליקאַציעס, לאַנג טערמינדיגע דיסעבילעטיס און אפילו טויטפעלער ח"ו.

מענינג האָט געזאָגט אַז "אַצינד אַז מיר ווייסן וואָס פאר אַ סאָרט אַנטיביאָטיק דער אויבנדערמאַנטער דזשין שטעלט זיך אַקעגן, וועלן מיר וויסן וואָס פאר אַ סאָרט אַנטיביאָטיק אויסצומיידן און דאָס נישט געבן פארן פאציענט".

רפואה אין יארצייטן

חודש סיון

ג סיון
הרה"ק רבי ישראל צבי מ'קאסאן זי"ע

איינמאל פורים האט דער הייליגער רבי פון קאסאני דער בעל אור מלא אויסגערופן אז "עס איז דא אן עת רצון און ווער עס וויל א ישועה קען איצט קומען אויס'פועל'ן." דריי יונגעלייט חסידים זענען באלד צוגעלאפן, איינער פון זיי האט געהאלטן זעקס יאר נאך די חתונה און נאך נישט געהאט קינדער. דער רבי האט אנגעוואונטשן און פארשטייט זיך צום יאר האבן זיי געהאט א קינד, א מיידעלע. דאס איז געווען זייער איינציג קינד.

ווען זי איז אלט געווען זעקס יאר איז דאס קינד געווארן זייער קראנק ל"ע. א דאקטאר איז געקומען און באשטעטיגט אז זי איז מער נישט בין החיים, האט מען איר אראפגעלייגט אויף דער ערד און געצינדן ליכט. דער פאטער, א חסיד מיט גרויס אמונת צדיקים, איז געלאפן צום קאסאניער רבי'ן און געפרעגט מיט גרויס געוויין, דער רבי האט דאך אונז אויסגע'פועל'ט דאס קינד, און וואס וועט זיין מיט זרע של קיימא? האט דער צדיק געענטפערט אז ער זאל זיך נישט זארגן, "זי לעבט נאך". דער פאטער איז באלד אהיימגעלאפן, אויסגעלאשן די ליכט, אויפגעהויבן די דעקע און געזעהן אז דאס מיידל אטעמט געהעריג און זי האט ווייטער געלעבט כאחד האדם.

די מאמע האט אוועקגעלייגט די ליכט. ווען מען האט געפירט די מאמע'ן קיין אוישוויץ האט זי מיטגענומען די ליכט און עס אנגעצינדן ווען מען איז דארט אנגעקומען,

הרה"ק ר' ישראל צבי פון קאסאן זי"ע הי"ד, בעל אור מלא

פרייטאג ערב שבועות תש"ד. דאס קינד האט איבערגעלעבט די קריג געזונט און שטארק, האט אויפגעשטעלט דורות ישרים ומבורכים און געלעבט ביז נאנט צו די אכציג.

רבי ישראל צבי בן רבי יהוסף ראטטענבערג זצ"ל הי"ד, אור מלא, ג' סיון תש"ד

ז סיון
הרה"ק מרן רבינו ישראל בעל שם טוב זי"ע

מען זאגט נאך פון הייליגן בעל שם טוב זי"ע, אז פארוואס גיט מען ברוינפן ביי תיקון, ווייל טוט דאך מער מחי' זיין דאס הארץ. דער תירוץ איז, אז שטענדיג ווען איינער גייט אוועק פון דעם עולם האט מען א תירוץ, אויב מען וואלט גערופן דעם דאקטאר אנשטאט יענעם, אדער גענוצט דעם מעדיצין און נישט יענע, וואלט עס זיכער געהאלפן און יענער וואלט נאך געלעבט.

דערפאר, זאגט דער בעל שם טוב הק', גיט מען ברוינפן, אויף וואס מען מאכט די ברכה "שהכל," צו זאגן אז אלעס איז געפירט פון באשעפער אליינס.

*

אין די שטאט צפת איז געווען א פרוי וואס איז געווען אן אייניקל פון דעם בעש"ט. האט פאסירט אז די פרוי איז זייער שטארק קראנק געווארן אויף אזוי ווייט אז זי האט זיך נישט געקענט רירן, און זי איז א גאנצען טאג געבליבן ליגן אין בעט.

איין נאכט חלומ'ט זי זיך ווי זי באזוכט איהר זיידע דעם הייליגען בעש"ט, און זי האט זיך גענומען וויינען צו איהם איבער איר מצב אז זי איז שרעקליך קראנק. האט דער בעש"ט איר געענטפערט: "אויב דו וועסט קומען צו מיין קבר און מתפלל זיין וועסטו האבן א רפואה שלמה". האט די פרוי געפרעגט "זיידע די ליגסט דאך ווייט אוועק אין מעזיבוז, ווי אזוי וועל איך בכלל קענען אנקומען דארטן ווען איך בין שטערבליך קראנק?" האט דער בעש"ט איהר געזאגט "נאך מיין פטירה האט מען פון הימל מיר אריבער גענומען קיין ארץ ישראל, און אריבער געלייגט אין צפת ממש ביי די רעכטע זייט פון דער אר"י הקדוש".

גלייך אינדערפרי האט די פרוי געבעטן אז מען זאל איר פירן אזוי ליגענדיג אין בעט צו די צפת'ער בית החיים ביי דער פלאץ וואס דער בעש"ט האט אנגעוויזען, זי האט דארטן געדאווענט א שטיק צייט ווען פלוצלינג האט זי אנגעפאנגען שפירן בעסער ביז זי איז אראפ פון בעט און אליינס אהיים געגאנגען געזונט און שטארק.

*

און די צייטן פון בעש"ט איז געווען א צדיק א בעל מקובל וואס האט ליידער נישט

די געביידע וועלכע איז אויפגעשטעלט געווארן אויפן קוואל אין וועלכען דער הייליגער בעש"ט פלעגט זיך טובל זיין, און איז לעצטענס געפונען געווארן אין מעזשיבוש.

געהאט קיין קינדער אסאך יארן נאך וואס ער האט חתונה געהאט, איז ער געקומען זיך מזכיר זיין ביים בעש"ט. דער בעש"ט האט איהם אנגעוואונטשן און צוגעזאגט א בן זכר, און האט געבעטן אז אי"ה ביים ברית זאל ער עם רופן צי זיין דער סנדק ביי דער ברית, און אויך אז ער וועט געבן דער נאמען פאר דער קינד. דער הייליגער בעש"ט האט צוגעלייגט, אז הגם און הימל איז אגעשריבן אז ער וועט נישט האבן קיין קינדער אבער אזוי ווי פאר מיר קומט זיך נאך צו האבן א זוהן במילא געב איך אוועק מיין קינד פאר דיר.

איבער א יאר האט דער בעל מקובל געבוירען א זוהן, פארשטייט זיך אז ער האט איינגעלאדענט דער בעש"ט וואס איז געווען סנדק ביים ברית און געגעבן א נאמען דאס קינד "דוד צבי" "צבי" אזוי ווי דער נאמען פון דער זוהן פון דער בעש"ט, און "דוד" נאך א זיידע פון דער קינד.

רבי ישראל בן רבי אליעזר זצ"ל, ו' או ז' סיון תק"כ

יא סיון
הרה"ק רבי שמואל ראזנבערג גאב"ד אונסדארף זי"ע

דער הייליגער צדיק אונסדארפער רב זי"ע בעל באר שמואל פלעגט ליידן אסאך שווערע יסורים, אבער ער האט געליטן גאר שווערע יסורים אויף די ציין. עווענטועל זענען אלע ציין ארויסגעפאלן, אויסער איינס, און טראץ דעם וואס ער האט געליטן דערפון שווערע ווייטאג אן אויפהער, האט ער בשום אופן נישט געלאזט מען זאל ארויסנעמען די לעצטע צאן.

די משפחה און מקרובים האבן זיך געוואונדערט דערויף, וואס הייסט, קען אים די איינע צאן עפעס העלפן עסן אדער וואס, פארוואס לאזט ער עס נישט ארויסנעמען? האט ער געענטפערט אז ער וויל די פארבליבענע צאן זאל קומען און עדות זאגן אויף אים ביים בי"ד של מעלה אז טראץ אלע שווערע יסורים האט ער שטענדיג עוסק געווען בתורה, מרביץ תורה געווען פאר תלמידים און געלערנט שיעורים תמידין כסדרן.

רבי שמואל בן רבי ישראל יונה צבי ראזענבערג זצ"ל, באר שמואל, י"א סיון תרע"ט

טז סיון
הרה"ק דער מיטעלער וואורקער רבי זי"ע

הרה"ק רבי יחיאל זי"ע פון אלכסנדער, דאן רב אין טארצשין, האט אמאל שטארק געליטן אויף די אויגן, יסורים נוראים. האט ער באשלאסן צו פארן קיין ווארקי זיך מזכיר זיין ביים רבי'ן און בעטן א רפואה.

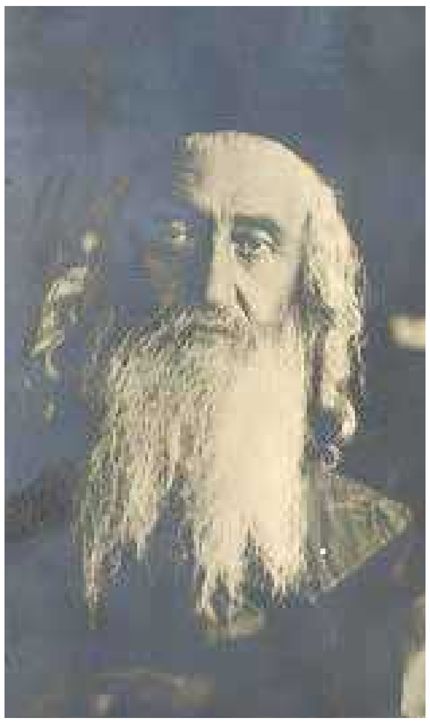
דער צדיק איז געפארן קיין ווארקי אויף שבת קודש. מוצאי שב"ק ביי חצות הלילה איז ער געבליבן אליינס אין ביהמ"ד, און פון די גרויסע יסורים אין די אויגן האט ער זיך אראפגעלייגט די קאפ אויף א שטענדער. דאן איז אריינגעקומען רבי מענדעלע ווארקער זי"ע און צוגעגאנגען צו אים און געפרעגט, "טארצשינער רב, די אויגן טוען אייך וויי, אבער ווען מען ווייסט אז מען שטייט אונטער'ן הימל קען מען שפירן אז די אויגן טוען וויי...?"

זייט 22 »

רפואה אין יארצייט

חודש סיון

דער אוהל פון די צדיקים לבית ווארקא אינעם גרויסן אידישן בית החיים אין שטאט ווארשא



הרה"ק ר' שמעון קאליש מ'סקערנעוויץ, זון פון הרה"ק ר' מענדעלע ווארקער זי"ע

« זייט 21

ווי נאר ער האט געזאגט די דיבורים, האט דער אלכסנדער רבי מער נישט געשפירט די אויגן ווייטאג.

רבי מרדכי מנחם מענדל בן רבי ישראל יצחק קאליש זצ"ל, ט"ז סיון תרכ"ח

טז סיון

הרה"ק רבי שלו' אליעזר מ'ראצפערט זי"ע

א חשובער תלמיד פון הייליגן ייטב לב זי"ע האט אין זיינע עלטערע יארן אנגעהויבן צו פארן אויף ימים טובים צו הרה"ק רבי שלו' אליעזר ראצפערטער זי"ע. אהיימקומענדיג האט ער אלץ מיטגעברענגט שיריים פון די חלה פונעם צדיק, און א פלאש וואסער וואס ער האט אנגעפילט ביים קוואל וואס דער צדיק האט געהאט אין הויף.

איינמאל איז א בחור אין יענע שטעטל שטארק פארשלאפט געווארן, ביז א מצב פון מסוכן ל"ע. דער עלטערער חסיד איז געקומען באזוכן דעם בחור און האט אים געגעבן צו טרונקען פונעם וואסער וואס ער האט אהיימגעברענגט פון רבינ'ס קוואל. באלד איז דעם בחור בעסער געווארן און ער האט געהאט א רפואה שלימה.

*

א חסיד פון הייליגן נאסודער רב זי"ע האט געהאט א קינד וועלכער איז שטארק קראנק געווארן אויף די לונגען. דאס קינד האט דאן באקומען הויכע פיבער און איז געווען אין א שרעקליכן מצב ל"ע. דער חסיד האט דאן ביטער געקרעכצט, אז ווען זיין רבי הרה"ק מנאסויד וואלט נאך געלעבט וואלט ער געהאט צו וועמען צו גיין איינרייסן פאר'ן קינד.

אפזאגנדיג די ווערטער האט דער חסיד איינגעדרימלט אויפ'ן טיש און געזעהן אין חלום ווי דער נאסודער רב קומט צו אים און זאגט, "פארוואס רעדסטו זיך אפ אזוי ביטער, שיק א קוויטל צו רבי שלו' אליעזר הלברשטאם פון ראצפערט". אזוי נאך אלץ אין חלום האט דער חסיד געזעהן ווי ער נעמט געלט פון א שאפע אלס פדיון און א פאפירל צו שרייבן א קוויטל, און ער האט זיך אויפגעוועקט.

געדענקענדיג גוט דעם חלום איז ער באלד אריין אין שטוב פונעם קראנקן קינד און געזעהן ווי די פיבער איז פלוצלינג געווארן שוואכער און ער איז געווארן אסאך בעסער חוץ לדרך הטבע. דער חסיד האט געפאלגט, געשיקט א קוויטל און פדיון צום צדיק אין ראצפערט, און דאס קינד האט געהאט א רפואה שלימה.

*

ביי א משפחה אין ראצפערט האט פאסירט איינמאל די נאכט פון בדיקת חמץ אז א קינד איז צוזאמגעפאלן און געבליבן באוואוסטלאז. די מוטער איז געלאפן רופן א דאקטאר, און דער פאטער איז געלאפן צו רבי שלו' אליעזר מזכיר זיין דאס קינד, אויף וועמען דער דאקטאר האט שוין באלד געהאט אויפגעגעבן.

ווען דער צדיק האט געזעהן דעם פאטער אריינלויפן אזוי דערשראקן און פארווינט האט ער אים באלד געפרעגט, וואס האט פאסירט? האט ער דערציילט וועגן דאס קינד'ס שווערן מצב, און אז דער דאקטאר האט זיך געבייזערט פארוואס מען האט אים געברענגט צו א טויטן קינד וועמען ער קען שוין נישט אויסהיילן. דער צדיק האט אים בארואיגט, זאגנדיג "אין זכות פון מיין הייליגן טאטן וועט קומען די ישועה". ער האט געהייסן דעם פאטער גיין צו א גרויסן גביר אין שטאט, ר' שמואל שרייבער, און בעטן פון אים אביסל האניג און עס אריינלייגן אין מויל פונעם קינד.

דער טאטע האט געזאגט אז דעם קינד'ס מויל איז פארמאכט און די ציינער זענען גאר שטארק צוזאמגעקלעפט און מ'קען עס נישט עפענען. האט דער צדיק געזאגט מ'זאל נעמען א מעסערל און מיט דעם אויסשפרייטן צווישן די אויבערשטע און אונטערשטע ציינער צו קענען אריינלייגן די האניג, און ער האט אים אנגעוואונטשן א רפואה שלימה. מען האט אזוי געטאן, און דאס קינד איז באלד געקומען צו זיך און ביים סדר נאכט איז ער געזעצן און מיטגעהאלטן געזונט און שטארק.

*

ווען דער צדיק איז אמאל געווען אין קור-שטעטל פעיליקס נעבן גראסווארדיין האט א חסיד געברענגט זיין 6'יעריגע מיידל וועלכע האט נישט געקענט רעדן ל"ע. דער צדיק האט געפרעגט דעם טאטן, ווער האט געזאגט זי קען נישט רעדן? "די דאקטוירים". האט ער געזאגט.

דער צדיק האט געמאכט אזא "ביטול" מיט די האנט, און געזאגט פאר'ן קינד: "שעפעלע, זאג 'שבת'". און זי האט געזאגט. "זאג 'טאטע'", און זי האט געזאגט. "נו", האט ער געזאגט פאר'ן טאטן. "זעהסט אז זי קען יא רעדן".

פון דאן און ווייטער האט דאס קינד גערעדט געזונטערהייט. שפעטער האט א קרוב געפרעגט דאס קינד, ווער האט דיך געלערנט רעדן? האט דאס קינד שטאלצירט, "דער רבי באטשי!"

אויך ווערט דערציילט אן ענליכע סיפור, ווי רבי שלו' אליעזר האט געזאגט פאר א קינד וואס האט נישט געקענט רעדן, ער זאל זאגן "אלף", דאן "בית", או"וו. און פון דאן האט דאס קינד גערעדט געזונטערהייט.

רבי שלו' אליעזר בן רבי חיים הלברשטאם זצ"ל הי"ד, ט"ז סיון תש"ד

בילד פון הרה"ק ר' שלום אליעזר הלברשטאם זי"ע הי"ד פון ראצפערט, בנו של הרה"ק בעל דברי חיים מ'צאנז זי"ע, ווערנדיג באגלייט דורך א גרופע חסידים

רפואה אין יארצייטן

חודש סיון

כד סיון
הרה"ק רבי יעקב יצחק מ'בלענדוב זי"ע

ביים הייליגן צדיק הרה"ק רבי יעקב יצחק מבלענדוב זי"ע האט אמאל פאסירט נאך פסח, אז עס איז אים געווארן א געשוויר אויף די האנט. מען האט גערופן דאקטוירים, אבער עס איז געווען זייער שווער עס צו היילן. די חסידים און מקורבים האבן זיך זייער געוואונדערט דערויף, ווייל עס האט נאך קיינמאל נישט געהאט פאסירט אזא זאך.

זעענדיג די פליאה ביי די חסידים, האט דער צדיק דערציילט אז א פרוי איז געקומען מיט איר קינד זיך מזכיר זיין, און נאכ'ן געבן דעם קוויטל איז דאס קינד צוגעלאפן און געגעבן א קוש פאר'ן רבי'ן אויף די האנט, כנהוג. אבער דער קינד ־ האט דער צדיק ־ געזאגט, איז נכשל געווארן מיט עסן חמץ בפסח ל"ע, און די קוש אויף די האנט האט געשאדט פאר'ן צדיק און עס איז געווארן א געשוויר.

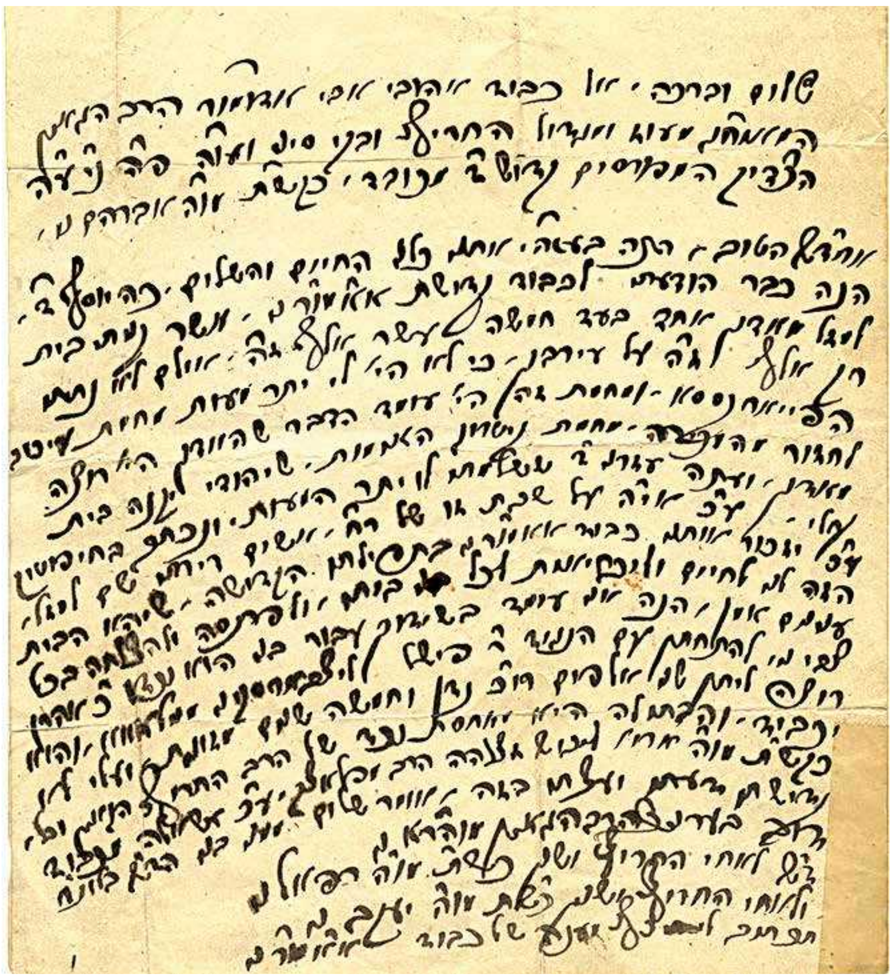
רבי יעקב יצחק בן רבי חיים מאיר יחיאל שפירא זצ"ל, אמת ליעקב, כ"ד סיון תרמ"ב

כה סיון
הרה"ק רבי דוב בעריש מ'ביאלא זי"ע

אין שטעטל מאנדזשיב האט געוואוינט א איד וועלכער האט געצויגן פרנסה פון פארקויפן שמאטעס. אמאל איז ער געפארן מיטן זיין וואגן און ער האט זיך ל"ע צובראכן די פוס, און ער האט געדארפט זיין אין בעט א לאנגע צייט. במשך די צייט וואס ער האט זיך אזוי געמוטשעט, האט ער געהאט א שמחה און געבוירן א יונגעלע למזל טוב.

דער הייליגער צדיק הרה"ק רבי בעריש פון ביאלא איז יענע טעג דורכגעפארן דעם שטעטל, האט מען אים מכבד געווען מיט סנדקאות. ווען עס איז געקומען צום ברית האט דער צדיק געזעהן ווי דער פאטער איז נישט דארט, האט ער געפרעגט וואו ער איז, האט מען אים געזאגט ער ליגט אין בעט חולה. האט ער צדיק געזאגט מען זאל ברענגען דעם פאטער צו די סעודה.

מען האט געברענגט דעם פאטער צו די סעודה, אבער אויף א בעטל. אבער נאך ברכת המזון האט דער פאטער געשפירט ווי די פיס זענען צוריק געזונט און שטארק און ער האט זיך גענומען גיין נארמאל ווי גארנישט ווואלט געווען. דער צדיק פון ביאלא האט דערביי געוואונטשן דעם אבי הבן מיט פיל הצלחה, און ביז א קורצע צייט איז דער איד געבענטשט געווארן מיט גרויס עשירות.



כתב ידו הק' פון הרה"ק ר' דב בעריש פון ביאלא זי"ע, וואס איז געשריבן געווארן צו זיין פאטער הרה"ק מ'טשעכנוב, וואו ער דערציילט אז ער האט געקויפט א הויז אין ביאלא און אז ער האט געטון א שידוך מיט זיין זון מיט אן אייניקל פון הרה"ק ר' ארי' לייביש חריף פון פאלאצק זי"ע

*

א קבוצה פון ביאלער חסידים אין מינסק פלעגן שטענדיג פארן צום צדיק מיט'ן זעלבן בעל עגלה. איינמאל איז ער קראנק געווארן ל"ע, און ווען עס איז געקומען צום פארן האט ער געהאלפן דינגען א צווייטן בעל עגלה, און ער האט אים געבעטן אז אנקומענדיג צום צדיק זאל ער אים מזכיר זיין פאר א רפואה.

ווען די חסידים זענען אנגעקומען אין ביאלא זענען זיי אוועק צו די אכסניא. קורץ דערנאך האט דער צדיק געפרעגט דעם גבאי'ן צי די חסידים פון מינסק זענען שוין אנגעקומען, האט דער גבאי געזאגט אז יא, האט דער רבי געזאגט ער זאל זיי שנעל אהינברענגען. ווען די חסידים זענען געקומען האט דער רבי זיי געפרעגט צי זיי קענען א חסיד מיט'ן נאמען פלוני בן פלונית (דער נאמען פונעם געווענליכן בעל עגלה) האבן זיי געזאגט אז נישט. האט דער צדיק געזאגט אז דעמאלט ווייסט ער נישט וואס מען וויל.

די חסידים האבן נישט פארשטאנען די כוונה פון די ווערטער, אבער יענע מינוט איז אריינגעקומען צום רבי'ן דער בעל עגלה וועלכער האט שטעלפארטרעטן דעם אנדערן, און האט מזכיר געווען אט דעם נאמען פונעם חולה. די חסידים האבן געהערט דעם נאמען, האבן זיי געזאגט פאר'ן צדיק אז דאס איז דער בעל עגלה וועלכער איז נישט קיין חסיד אבער ער ברענגט זיי שטענדיג צום רבי'ן. הערנדיג דאס, האט דער צדיק א זאג געטאן, "אה, דעמאלט איז ער דאך יא גערעכט...!"

שפעטער ווען די חסידים זענען אהיים קיין מינסק, האט זיך ארויסגעשטעלט אז דער בעל עגלה איז געווארן גאר מסוכן יענע טעג, און ער האט שוין אנגעהויבן צו גוסס'ן. פלוצלינג האט ער אויפגעמאכט די אויגן און געבעטן א גלעזל וואסער...! ער האט דערציילט אז ער איז שוין געווען ביים בי"ד של מעלה, און מען האט אים געפרעגט ווער עס קען מליץ טוב זיין אויף אים. ער האט אליינס נישט פארשטאנען פארוואס, אבער ער האט זיך ארויסגעכאפט "דער רבי פון ביאלא", ווי נאר ער האט עס געזאגט, האט מען געברענגט דעם צדיק דארט ביים בי"ד של מעלה, און זעענדיג דעם בעל עגלה האט ער אים א זאג געטאן, "גיי שנעל פון דאנעט". יענעם מאמענט האט ער זיך אויפגעכאפט פון די גסיסה און ער האט געהאט א רפואה שלימה

רבי דוב בעריש בן רבי אברהם לאנדא זצ"ל, מגיד דבריו ליעקב, כ"ה סיון תרל"ו או תרל"א

כח סיון
הרה"ק רבי משולם פייש מ'טאהש (הראשון) זי"ע

אמאל אין א קאלטן ווינטער נאכט ביי חצות הלילה איז דער צדיק רבי אלימלך זי"ע פון טאהש, דאן נאך א יונג קינד, געקומען שטילערהייט זעהן די עבודה פון זיין גרויסן פאטער הרה"ק רבי משולם פייש זי"ע. דאס קינד האט געזעהן ווי דער טאטע, האלטנדיג פאר'ן זאגן תיקון חצות, גייט ארויס פון שטוב. ער איז אים שטיל נאכגעגאנגען און געזעהן ווי ער נעמט זיך צו "גלגול שלג," פשוט זיך געקוילערט אין שניי מיט שוידערליכע יסורים ביז מסי"נ.

נאך די עבודה האט דאס קינד געפרעגט דעם טאטן וואס איז געווען פשט פון די גלגול שלג, האט דער צדיק געזאגט פאר זיין קינד: זייט וויסן, אז היינט וועט קומען דא א איד צו בעטן א ישועה, און דער איד וואלט געדארפט מאכן די דאזיגע סיגופים צו קענען זוכה זיין צו די ישועה, אבער איך טו עס אנשטאט אים ער זאל שוין נישט דארפן אונטערנעמען אזעלכע שווערע יסורים.

וכך הוה. עס איז געווארן טאג און א איד איז געקומען צום צדיק זיך מזכיר זיין פאר א גרויסע ישועה. דער איד איז טאקע געהאלפן געווארן בכל משאלות לבו לטובה.

*

אין יאר תרל"ג האט געבוזשעוועט א מגיפה אין יענע אומגעגנט, און פילע אידן זענען נעבעך געפאלן. דער צדיק, אלט זייענדיג בלויז זיבן און פופציג יאר, האט מקבל געווען אויף זיך מסי"נ פאר כלל ישראל. ער איז דעמאלט נפטר געווארן, און די מגיפה האט זיך אפגעשטעלט.

רבי משולם פייש בן רבי מרדכי הלוי סג"ל לאווי זצ"ל, כ"ח סיון תרל"ג

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

מציבת קדשו פון הרה"ק ר' משולם פייש פון טאהש זי"ע אין בית החיים אין שטאט טאהש

מזל טוב

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

וגם לרבות חתנו מו"ה
יואל בערנאטה
הי"ן
עקזעקיוטיוו דירעקטאר
המספיק טשויס, טריי קאונטי קער
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת נישואי הנכדה/הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **שלמה** ני"ו
בן מו"ה **שמואל בראך** הי"ו

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

לרגל שמחת הולדת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **יחזקאל שרגא שטיין** הי"ו

ולרגל שמחת הולדת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **וואלף שטיין** הי"ו

מו"ה
יקותיאל אהרן דוד רובינשטיין
הי"ן
איי-טי דירעקטאר, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי

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

מו"ה
שמעון גליק
הי"ן
או. פי. דאבליו. די. די. עיטש. סי. בי. עס. רידזשינעל
מענעדזשער, המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מו"ה
אליהו גרעיי
הי"ן
וזוג' החשובה תחי
קעיר מענעדזשערס סופערווייזער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מו"ה
משה קויפמאן
הי"ן
די. עס. פי., דינוב אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי
די. עס. פי., דינוב אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

מו"ה
אברהם פישער
הי"ן
וזוג' החשובה תחי
עיטש. אר. אינשורענס ליעזאן
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

מו"ה
משה אליעזר שווארץ
הי"ן
באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **יעקב יושע** ני"ו
בן מו"ה **יוסף גאלדשטיין** הי"ו

מו"ה
יואל רובין
הי"ן
באורד מעמבער, המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמר אברהם מאיר נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **אברהם דוד לאקס** הי"ו

מו"ה
אברהם יואל יונגרייז
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'
קאמפארט העלט קעיר מענעדזשער סופערווייזער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מו"ה
הערש שטערן
הי"ן
דעי העב סטעף, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מו"ה
דוד ניימאן
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'
עקזעקיוטיוו אסיסטענט, המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מו"ה
שלמה עטינגער
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'
סי. דאבליו. עיטש. סי. בי. עס. רעקרוטער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

מו"ה
יצחק קרויס
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
או. פי. דאבליו. די. די. עיטש. סי. בי. עס.
קאארדינעיטער, המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יוסף** ני"ו
בן מו"ה **אליעזר מנחם פישער** הי"ו

מו"ה
מעכל מארגענשטערן
הי"ן
חול המועד קעיר מענעדזשמענט סופערווייזער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

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

מזל טוב

הרב
אלימלך שפיטצער
שליט"א
מנהל רוחני דמוסדותינו, קאמפערט העלט און קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת הולדת הנכדה תחי'
אצל חתנו מו"ה **דוד רובין** הי"ו

מו"ה
יוסף אורגעל
הי"ן
וזוג' החשובה תחי
סעלף דיירעקשען עידשענסי בראאקער
המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר יעקב ני"ו

מו"ה
יוסף פאדריגאל
הי"ן
טשיעף פיינענשעל אפיסער, המספיק האום קעיר
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר דוב נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי
בת מו"ה **משה פיללער** הי"ו

מו"ה
משה שלמה פריעד
הי"ן
סי. דאבליו. עיטש. סי. בי. עס. דירעקטאר
המספיק און קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר יעקב נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי
בת מו"ה **יושע אליקים גאלדשטיין** הי"ו

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

לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

מו"ה
זאב פעלדמאן
הי"ן
או. פי. דאבליו. די. די. עיטש. סי. בי. עס. פריוואקעישענאל
מענעדזשער, המספיק און קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר ברוך ני"ו

מו"ה
משה יצחק מייזעלס
הי"ן
וזוג' החשובה תחי
אוירלי אינטערווענשאן בילינג קאארדינעיטאר
המספיק און ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

מו"ה
ראובן פלוטשאק
הי"ן
וזוג' החשובה תחי
אי. איי. סופערווייזער, המספיק און קינגס קאונטי

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

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

מו"ה
משה בראך
הי"ן
מענעדזשער, עפל בראוק פארם ריזארט
המספיק און ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
מענעדזשער, עפל בראוק פארם ריזארט
המספיק און ארענדזש קאונטי

וגם לרבות בנו מו"ה
נפתלי הירצקא בראך
הי"ן
נאכט שטאב, המספיק ווערי אונזערהיים
המספיק און ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
מענעדזשער, סעווען ספרינגס שוועסטערהיים און נאכט שטאב,
המספיק ווערי אונזערהיים, המספיק און ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הנכד/ הבן
החתן היקר כמר מענדל נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **ישראל מאיר הכהן רובין** הי"ו

מו"ה
מענדל גרשון פעלדמאן
הי"ן
די. עס פי., רעספיט פראגראם, המספיק און ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

מו"ה
אברהם מייער
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
או. פי. דאבליו. די. די. עיטש. סי. בי. עס.
קאארדינעיטער המספיק און קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אליעזר דוד** ני"ו
בן מו"ה **נחמן שלאגער** הי"ו

מו"ה
זלמן לייב פאלקאוויטש
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
קידקליק - קעמפ נשמה מענעדשער
המספיק און ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **ליפא** ני"ו
בן מו"ה **ישראל יעקב דייטש** הי"ו

מו"ה
יהודה פישער
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עף. איי. קאארדינעיטער, המספיק און ראקלענד קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אליעזר** ני"ו
בן מרת **קליין** תחי'

מו"ה
מאיר בארד
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'
סיניער סאפטווער דיוועלאפער
המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מו"ה
יעקב שטערן
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'
דירעקטאר, העלט האום סערוויסעס, קאמפערט העלט
המספיק און קינגס קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

השיר והשבח לחי עולמים - מען זינגט און מען איז זיך משמח, מען לויבט און דאנקט דעם בורא כל עולמים בכל כלי שיר

בתוף וכינור יזמרו לו - די המספיק קלעזמער ביי די ארבעט

קום לאמיר מאכן א קומזיץ, איך וועל שפילן אויף דעם גיטאר

אויף אן אויספלוג וואו די בחורים טוען זיך אביסל אונטערהאלטן אויף דעם מערי גאו ראונד

געב זיך אכטונג, דאס קען פארן זייער שנעל

איינס, צוויי, און דריי. אט פארן מיר ארויס און מיר שטעלן זיך נישט אפ ביז מיר קומען אן

איבונגען איז פון די גאר וויכטיגע זאכן, דאס טוט מען מיט גרויס פלייס

אך, וואס קען נאך זיין שענער פון א שפאנציר אין די לעכטיגע זון

ביי אן אויספלוג צו א באולינג ארט: געב נאר א קוק, אט ווארף איך עס און...

עס איז טאקע שווער, אבער איך קען עס אליינס האלטן און איך קען עס געבן א גוטן ווארף אויך

אט... אט... אט... און עס גייט אומווארפן אלע שטעקעלעך ביים עק...

מו"ה
שלמה יעקב לעבאוויטש
הי"ו
מענעדזשער ארקעדיען ברידערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת הולדת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **מרדכי ארי' לעבאוויטש** הי"ו

מו"ה
יודל כץ
הי"ו
קאנסטראקשאן פראדשעקט מענעדזשער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מו"ה
משה יקיר פריעדמאן
הי"ו
די. עס. פי., שבת און נאכט שטאב, ארקעדיען ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי
די. עס. פי., שבת און נאכט שטאב, ארקעדיען ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מו"ה
יהושע מרדכי ווערטהיימער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עיטש. אר. אפליקעשן קאארדינעיטער
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **שלמה** ני"ו
בן מו"ה **צבי אליעזר מינצער** הי"ו

מו"ה
יעקב מאיר הארפענעס
הי"ו
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
דאטא אנאליסט, המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **עוזר** ני"ו
בן מו"ה **יוסף יהודה גליק** הי"ו

מו"ה
רפאל קאליקשטיין
הי"ו
וזוג' החשובה תחי
עיטש. סי. בי. עס. סופערווייזער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **יצחק** ני"ו
בן מו"ה **זכרי' ווייסנפעלד** הי"ו

מו"ה
ישעי' דייטש
הי"ו
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
קאמפארט העלט קעיר מענעדזשער
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יוסף** ני"ו
בן מו"ה **דוד סימפסאן** הי"ו

מזל טוב

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

מו"ה
שמואל מארקאוויטש
הי"ו
קאמפטראלער, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר ארי' לייבוש ני"ו
בן חתנו מו"ה **אברהם סיני טייטלבוים** הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **וואלף דייטש** הי"ו

ולרגל שמחת אירוסי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בן חתנו מו"ה **אברהם סיני טייטלבוים** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **שלמה** ני"ו
בן מו"ה **יקותיאל שווארץ** הי"ו

ולרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר נחמי' צבי ני"ו
בן חתנו מו"ה **חיים אברהם ראזענפעלד** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **שלמה ניישטאדט** הי"ו

מו"ה
זושא בוקסבוים
הי"ו
עיטש. אר. דירעקטאר, המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת הולדת הנכדה תחי'
אצל חתנו מו"ה **יצחק בנימין עקשטיין** הי"ו

מו"ה
שלמה ווייס
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
עיטש. סי. בי. עס. ליד ריקרוטער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מו"ה
ליפא גליק
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאמיוניטי העביליטעישן און רעספיט טיעם ליעדער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מו"ה
קלמן יאברא
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
פיינענס אסיסטענט, המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מו"ה
שלום מלצר
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
סאפטווער דעוועלאפער, המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **זכריה יוסף חיים** ני"ו
בן מו"ה **דוד אהרן גרינבערגער** הי"ו

מו"ה
משה יוחנן דאנציגער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סאפורט בראוקער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבת תחי'

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק אראנדזש קאונטי

אה, דער הייליגער סדר נאכט, מען גרייט זיך שוין פון בעפאר פסח מיט א הכנה דרבה צו וויסן וואס צו טון

והוצאתי והצלתי וגאלתי ולקחתי - מען גרייט צו היימישע מאסט פאר די ד' כוסות לכבוד פסח

אה, פיינע פרישע מאסט, היימיש געמאכט דורך המספיק מאסט פירמע, לכבוד חג המצות

חיים קען אליינס קאלערן אלע בילדער

מען בויעט פיתום און רעמסס - דאס וועלן די מצריים נישט קענען צוברעכן

איך קען אויך בויען א גאנצע שטאט

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי

לולי תורתך שעשועי אז אבדתי בעניי - מען לערנט פלייסיג די הייליגע תורה. מיט א חברותא לערנט זיך פיל בעסער

על שפת הים - די ריינע לופט ביים ים איז גאר געאייגענט פאר דיבוק חברים

אויף אן אויספלוג אין טיער גארטן, זיך לערנען פון דעם אויבערשטנס ברואים

ביי אן אויספלוג צו א שפיל ארט

ותוליכנו מהרה קוממיות לארצנו - מען זעהט דעם בית המקדש און די עבודה מיט די ספעציעלע גלעזער

גיב אכטונג איז זאל נישט אריינקראכן אין דיר

עס מוז אייך
נישט
קאסטן געלט!

פאררעכט אייערע הויז
פראבלעמען אומזינסט!

איז עס געאייגנט פאר דיר?

- אויב איר פארדינט ביז א געוויסע סכום יעדן חודש
- אויב איינער וואס וואוינט אין די דירה האט א דיסאבליטי אדער איז 65+

צו באקומען אן
אפליקעישן רופט:

845-503-0462
rspitzer@hamaspikrockland.org

גוף און געזונט

העי פיווער

מיר באקענען זיך בעסער מיט אונזער קערפער און אירע אייגנשאפטן

ס'איז אנגעלייגט אין האלז, וואס קראצט ווי עמיצער וואלט אין אים פארפלאנצט שטעכעדיגע גראזן און דערנער. אויך די נאז איז צערייצט און עס רינט פון איר ווי א צעבראכענעם קראן. עס קראצט אין האלז און אויך די אויגן ציפן ווי זיי וואלטן געווען א פעלד פון שארפע פאפריקע.

מיר רעדן אוודאי פון דעם טרויעריג-באריכטן 'העי פיווער' (hay fever), וואס באפאלט מענטשן געווענליך דורכאויס פרילינג און זומער און ברענגט די דערמאנטע און אויך אנדערע סימפטאמען.

'העי פיווער', אדער ווי ער איז באקאנט מיט זיין פארמאלן טיטל 'אלערדזשיק רייניטיס' (allergic rhinitis), איז דעם קערפער'ס רעאקציע צו פארשידענע סובסטאנצן וואס דער גוף נעמט אויף אלס שעדליך און פרובירט דערפאר צו באקעמפן.

די סימפטאמען וואס קומען מיט 'העי פיווער' זענען א רעזולטאט פון די קערפערליכע באמיאונגען צו אדרעסירן די דאזיגע געפאר.

נאז-אנטצינדונג

דער היימישער 'העי פיווער' ווערט אין דער מעדיצינישער וועלט נאך אנגערופן מיט זיין אריגינעלן נאמען, וואס שטאמט, ווי אזויפיל אנדערע געזונט זאכן, פון דער גריכישער שפראך. 'ריין' (rhin) איז דאס גריכישע ווארט פאר 'נאז' און דער טייטש פון 'אייטיס' (itis), איז 'אנטצינדונג'. אינאיינעם: 'רייניטיס' (rhinitis) — נאז-אנטצינדונג.

ווייסן מיר שוין דעם פשט פון דעם מאדנעם משפחה-נאמען וואס די מעדיצינישע מומחים האבן געשאנקען פאר דער דאזיגער היימישער אנשיקעניש.

זיין ערשטער נאמען, 'אלערדזשיק' (allergic), איז שוין קענטליכער און לייכטער צו פארשטיין. דער 'רייניטיס', די נאז-אנטצינדונג, קומט פון אלערגישער רעאקציע — אז דער קערפער איז אומצופרידן מיט עפעס וואס האט דארט אריינגעדרינגען. דער גוף פרובירט יענץ צו באקעמפן און דער געשלעג דריקט זיך אויס אין די סימפטאמען וואס קלאפן אויס.

'העי פיווער', אין אנדערע ווערטער, פאלט אריין אין דער כללית'דיגער קאטעגאריע פון אלערגיעס און די קאנסעקווענצן וואס קומען דערמיט. די קאנסעקווענצן אין דעם פאל זענען די סימפטאמען און מאטערנישן וואס קומען אויף מענטשן וואס ליידן פון דער 'העי-פיווער' אלערגיע.

אבער פאר מיר קריכן אריין אין אונזער נושא, לאמיר פריער פארשטיין דעם פשט פון אלערגיעס און אלערגישע רעאקציעס בכלל.

דאס נאטירליכן שיץ-סיסטעם

דער רבונו של עולם האט באשאפן דעם מענטשליכן קערפער מיט א נאטירליכן שיץ-סיסטעם, וואס האט באקומען א תפקיד פון שיצן אויפ'ן גוף קעגן פיינטליכע און פרעמדע עלעמענטן וואס באלאנגען נישט דארט. דער עיקר אויפגאבע פון דעם 'אימיון סיסטעם', איז צו האלטן אן אויג אויף דער סביבה ארום דעם מענטש. ער דארף זיכער מאכן אז קיין פרעמדע זענען נישט מצליח אריינצודרינגען אינעם קערפער.

מען קען דאס אנקוקן ווי אן ארמיי פון א לאנד, וואס איז ארומגענומען מיט שונאים. די אויפגאבע פונעם מיליטער איז צו שטיין אויף דער וואך און באשיצן דאס לאנד קעגן די וואס פרובירן עס שעדיגן.

ענליך צו יענעם לאנד און די ארומיגע פיינט, איז די לופט ארום אונז פול מיט אלערליי סובסטאנצן — אריינגערעכנט אזעלכע וואס ברענגען נישט קיין ניצן און אנדערע וואס זענען גאר שעדליך.

פון דער אנדערער זייט זענען פאראן זאכן וואס מיר דארפן דווקא יא. אונזער קערפער נויטיגט זיך אין עסן, נערונג, לופט, און אנדערע געזונטע און וויכטיגע זאכן. דער תפקיד פונעם קערפערליכן שיץ-סיסטעם איז, אריינצולאזן די זאכן וואס מיר דארפן און אפצושטעלן די וואס זענען אונז שעדליך.

דער אימיון סיסטעם קאסט כוחות

דער אימיון סיסטעם פארמאגט אן ארמיי, מיט פארשידענע כוחות און כלים וואס ער ניצט אין אן אנגריף קעגן א שונא. ווען אינעם קערפער קריכט אריין א בייזער עלעמענט, ווענדט זיך דער שיץ-סיסטעם צו זיין געווער-ארסענאל און נעמט פון דארט אפיר אלעס וואס זעהט אים אויס נויטיג פאר דער מערכה — כעמיקאלן, 'אנטי-באדיס' (Antibodies), אא"וו. דער געמיינזאמער ציל איז אוודאי אויפצוזוכן די פרעמדע עלעמענטן און זיי נייטראליזירן.

ווי עס געשעהט אייביג אין א קאמף, ווערן ביידע צדדים אנגעשטרענגט און אפילו דער געווינער ליידט פארלוסטן. דאס זעלבע שפילט זיך אפ אינעם גוף ווען דער קערפערליכער שיץ-סיסטעם גייט ארויס אין קאמף מיט א פיינט: דער מענטש פילט די פאלגן פון די קאמפן — ער 'פילט נישט גוט'.

דער געווענליכער פארקילעכטס, די 'קאמאן קאלד' (common cold) איז א קלאסישער דוגמא פון וואס געשעהט ווען דער קערפער פרובירט פטור צו ווערן פון א פיינטליכן אריינדרינגער. א פארקילעכטס קומט פון א ווירוס וואס האט באוויזן אריינצודרינגען אינעם גוף. דער אימיון סיסטעם נעמט אפיר זיין ארטילעריע און באפאלט דעם ווירוס. דורכאויס דער צייט וואס דער קאמף צווישן דעם אימיון-סיסטעם און דעם ווירוס שפילט זיך אפ, פילט דער מענטש שוואך און אפילו קראנק.

דער קערפערליכער באשיצער

וואס איז אבער דער פשט פון אלערגיעס בכלל: מיט וואס איז אן אלערגיע אנדערש ווי סיי וועלכער אנדערע זאך, ווי ווירוסן און באקטעריעס, וועלכע דער קערפער פרובירט פונקט אזוי צו באקעמפן? פארוואס האבן די זאכן וואס באלאנגען צו דער אלערגיע-משפחה זוכה געווען צו באקומען אן אייגענע קאטעגאריע?

דעם ענטפער אויף דער פראגע באקומען מיר דורכ'ן אימיון סיסטעם און דער אופן וויאזוי ער פונקציאנירט. 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 צי ס'איז לטובת דעם מענטש, אדער עפעס וואס קען אים ברענגען שאדן.

ווען דער אימיון סיסטעם זעהט פאר זיך א באקאנטן, א היימישן, א גוטן ידיד פאר'ן גוף, עפנט ער אים ברייט די טירן און לאדנט אים אריינצוקומען. ווען ער זעהט אבער א פרעמדן, א בייזן גאסט וועמענס אנוועזנהייט קען נאר מאכן צרות, וועט ער אים אפהאלטן פון אריינקומען, און ווען נויטיג אים אטאקירן מיט'ן גאנצן כח.

זכרון פון דער אימיון-סיסטעם

דער אימיון-סיסטעם איז בעצם א גוט קינד וואס לאזט זיך לערנען. דורכאויס דעם לעבן פונעם מענטש, בלייבט דער שיץ-סיסטעם מיט אפענע אויגן און אויערן, און אבזערווירט וואס טוט זיך אפ אינעם קערפער. ער האלט אן אויג אויף יעדן וואס קומט אריין, און שטעלט זיך דאן אוועק באטראכטן וואס געשעהט דערנאך.

ווען א נייע באשטאנדטייל קריכט אריין אינעם קערפער, דארף דער אימיון-סיסטעם זיך באקענען דערמיט. זאכן וואס ער האט שוין פריער געזעהן, קען ער שוין. ער ווייסט שוין ווער און וואס יענער איז, און וויאזוי יענעמ'ס אנוועזנהייט רופט זיך אפ אויפ'ן גוף. ווען מען רעדט אבער פון א גאסט, עפעס וואס דער מענטש האט נאך קיינמאל פריער נישט געהאט, איז יענער נאך פרעמד פאר'ן קערפער. דער אימיון-סיסטעם קען אים נישט און דארף נאך דערגיין צי דער בחור איז משלנו אדער א פיינטליכער צרה-לייט.

בדרך כלל וועט דער אימיון-סיסטעם זיך אויפפירן מענטשליך צום פרעמדן. ער וועט לאזן דעם אורח זיצן אינעם גוף און אים נישט טשעפען. אויב יענער איז אבער א צרה-לייט און דער קערפער דערזעהט זיך מיט פראבלעמען וואס יענער האט מיט זיין אנוועזנהייט גורם געווען, וועט ער זיך דאס גוט איינ'חזר'ן צו וויסן וויאזוי צו האנדלען מיט יענעם אין דער צוקונפט.

א זכרון האט דער אימיון-סיסטעם א גוטן, און ער וועט יענעם אויף אייביג געדענקען. ער וועט געדענקען אז דער איז א 'טראבל מעיקער', און אים טאר מען נישט געבן קיין דריסת הרגל ביי אונז אין גוף. ווען יענע זאך וועט זיך שפעטער ווידעראמאל באווייזן, וועט דער אימיון סיסטעם אים וויסן באקעמפן ווי עס דארף צו זיין.

דער אימיון-סיסטעם איינרעדעניש

נארמאלערהייט איז דער אימיון-סיסטעם גוט 'טרענירט' און דערקענט בדרך כלל דעם עולם. ער ווייסט ווער איז א היימישער און וועמען מען דארף אפשטויסן און ארויסווארפן. מאכט זיך אבער אמאל, אז דער שיץ-סיסטעם האט שלעכט אפגעלערנט דאס מציאות. ער פארשרייבט זיך פאלשע אינפארמאציע און נעמט אויף אן אומשעדליכע זאך ווי גלייך עס וואלט געווען א סכנה.

למשל, דער מענטש נעמט מרצונו הטוב אריין אין מויל אן אומשולדיג מאכל, וואס איז אפשר אפילו דווקא גוט פאר'ן גוף, אבער דער אימיון-סיסטעם וועט אין יענעם מאמענט צעמישט ווערן. ער וועט צוליב אן אומפארשטענדליכער סיבה פארצייכענען ביי זיך אינעם ספר הזכרונות, אז יענער עסנווארג האט געמאכט פראבלעמען און עס אריינשטעלן אין דער קאטעגאריע פון שונאים, פון וועמען מען טאר זיך מער נישט לאזן.

פראבלעמען האט דער אימיון-סיסטעם נישט ליב — ס'איז דאך זיין אויפגאבע זיכער צו מאכן אז דער גוף איז פריי פון צרות; דערפאר מאכט ער דארט אויפ'ן פלאץ אפ נישט צו זיצן מיט פארלייגטע הענט. ווען יענער באטרעפנדער באשטאנדטייל דרינגט

גוף און געזונט

אריין אין קערפער, ערוועקט דער אימיון-סיסטעם זיין מיליטער און אטאקירט אים.

דאס איז וואס שפילט זיך אפ מיט א מענטש דורכאויס אן אלערגישער רעאקציע (allergic reaction). דער אימיון-סיסטעם מיינט, אז געוויסע געווענליכע סובסטאנצן און באשטאנדטיילן, וואס זענען נישט געפארפול און אפשר אפילו גוט און געזונט, זענען מסוכנ'דיגע שונאים און ער באהאנדלט זיי טאקע אויף דעם אופן — אטאקירט און פרובירט זיי אפטויטן.

אין די אויגן פונעם אימיון-סיסטעם איז די 'געפאר' צומאל אזוי גרויס, אז ער פילט פאר נויטיג צו ניצן ערנסטע וואפנס קעגן יענעם. דער אימיון-סיסטעם עפנט אן אפענסיווע קעגן דעם 'שונא', און דאס, די מערכה, ברענגט די סימפטאמען וואס מיר קענען אלס 'אלערגישע רעאקציע'.

די דאזיגע סובסטאנצן, קעגן וועלכע דער קערפער שטעלט אן אומבארעכטיגטן ווידערשטאנד, ווערן אנגערופן 'אלערדזשענס' (allergens). דער טיטל באצייכנט נישט א באשטימטן ספעציפישן עסן אדער עסן-באשטאנדטייל, נאר יעדע זאך וואס רופט ביים באטרעפנדן מענטש ארויס אן אלערגישע רעאקציע, ווערט אנגערופן 'אלערדזשען' צוליב דעם טעות און תוצאה וואס קומט דערפון ארויס.

א מעשה מיט בלומען

'העי פיווער' איז דעם קערפער'ס רעאקציע צו אזעלכע אומשעדליכע סובסטאנצן, וואס דער אימיון סיסטעם פארטייטשט בטעות אלס שעדליך.

מיר זענען צוגעוואוינט צוזאמשטעלן 'העי פיווער' מיט'ן פרילינג-סעזאן. די סיבה דערצו איז, ווייל דעמאלט איז די לופט פול מיט 'פאולען' (pollen), וועלכער איז איינער פון די סובסטאנצן וואס ברענגען ביי מענטשן וואס זענען אלערגיש דערצו די דאזיגע רעאקציע.

'פאולען' איז א געוויסער פוידער-סארט מאטעריאל, וואס פלאנצן און בלומען געבן פון זיך ארויס. די אויפגאבע פונעם 'פאולען' איז צו אנטוויקלען נייע דורות פון יענעם געוואוקס, און דער אופן וויאזוי עס שפילט זיך אויס איז איינע פון די אזויפיל ג-טליכע וואונדערס וואס מיר טרעפן אין דער בריאה.

די געוואוקסן אנטוויקלען דעם 'פאולען'-פוידער, וואס ווערט צעשפרייט דורך בינען, פלאטערלעך (butterflies), און אנדערע פליענדע באשעפענישן. ווען א בין, צום ביישפיל, זעצט זיך ארויף אויף א בלום, קלעבט זיך אים אומוויסנדיג אן אביסל פון יענעם פוידער. ווען די בין פליעט שפעטער ווייטער און לאנדעט אויף א צווייטן בלום, רייבט אביסל פונעם 'פאולען' זיך דארט אן. אויף דעם אופן ווערן באשאפן פרישע קערנדלעך, פון וועלכע נייע דורות פלאנצן און בלומען ווערן באשאפן.

רוב פלאנצן וואקסן דורכאויס די פרילינג- און זומער-סעזאנען, ווען די לופט איז טאקע פול מיט דעם פוידער. ווען מענטשן וואס זענען סענסיטיוו דערצו אטעמען אריין דעם 'פאולען', רעאגירט דער אימיון סיסטעם מיט איפבערויז: זיי באקומען 'העי פיווער'.

'העי פיווער', אין אנדערע ווערטער, איז א מענטשליכער קרבן פון געוואוקסן וואס זוכן זיך צו פארשפרייטן און פארמערן. מיר האבן הנאה פון שיינע בלומען און דעם אנגענעם גערוך וואס זיי געבן פון זיך ארויס. א חלק פון אונז באצאלט אבער א פרייז פאר דעם פראצעדור.

אנדערע סיבות און גורמים

'פאולען' איז איינער פון די גאנגבארסטע, הגם נישט דער איינציגסטער, גורמים וואס ברענגען 'העי פיווער'. אנדערע זאכן וואס רופן ביי געוויסע מענטשן ארויס א 'העי פיווער' אלערגישע רעאקציע נעמען אריין: שימל, מוראשקע-אפפאל, געוויסע גערוכן, און רויך.

נאך א גאנגבארער גורם וואס ברענגט 'העי פיווער' ביי מענטשן איז א פיצעלער אינזעקט מיט'ן נאמען 'דאסט מייט' (dust mite) — אדער שטויב-מילב, וואס די באשעפעניש ווערט אנגערופן אויף דער אידישער שפראך. דער דאזיגער מיקראסקאפישער מילב, וואס איז צו קליין פאר'ן אויג, לעבט אויף ברעקעלעך טויטער הויט.

וואו טרעפן די 'דאסט מייטס' טויטע הויט צווישן לעבעדיגע מענטשן? דארפן מיר זאגן אווארט וועגן דעם חיות פון דער הויט.

באנייטע באשיצערס

אונזער הויט, אינאיינעם מיט'ן גאנצן איבעריגן קערפער, באשטייט פון טריליאנען צעלן (cells). פונקט ווי ציגל אין א געביידע, זענען צעלן די יסודות פון אונזער קערפער. אלעס אין אונזער גוף, פון די האר ביז די גרעסטע גלידער, באשטייען פון צעלן. ווען מען באטראכט סיי-וועלכן חלק גוף אונטער א געצוג סאפיסטיקירטן מיקראסקאופ, זעט מען אז דער 'שטיק' באשטייט פון אומצאליגע פיצינקע שטיקלעך.

העי פיווער

> די אויפגאבע פונעם 'פאולען' איז צו אנטוויקלען נייע דורות פון יענעם געוואוקס, און דער אופן וויאזוי עס שפילט זיך אויס איז איינע פון די אזויפיל ג-טליכע וואונדערס וואס מיר טרעפן אין דער בריאה

די צעלן, פונקט ווי יעדע זאך אין דער בריאה, לעבן נישט אייביג. דער לעבנס-שפאן פונעם דורכשניטליכן צעל איז ארום זיבן יאר. א צעל וואס ציט אן ביז צען יאר איז שוין א זקן מופלג, פאר וועמען אלע מענטשליכע צעלן דארפן זיך אויפשטעלן און אדרעסירן בלשון "איר".

איידער א צעל שטארבט אפ, מאכט ער זיכער איבערצולאזן פרישע צעלן-דורות וואס זאל פארנעמען זיין פלאץ אינעם מענטשליכן גוף. דאס איז באזונדער אמת ביי יונגערע מענטשן. וואס עלטער מיר ווערן, אלץ שוואכער ווערן די צעלן און אלס ווייניגער פרישע ווערן געבוירן. די צאל שטארבנדע צעלן שטייגט ווייט איבער דעם סכום פון נייע

אויף דעם אופן קומט אויס אז חלקים פון דער הויט האלטן אין איין אפשטארבן, אבער נישט פאר זיי ווערן ערזעצט מיט פרישע הויט-צעלן. 'דאסט מייטס' שפייזן זיך פון דער דאזיגער אפגעלעבטער הויט. זיי דרייען זיך דערפאר צווישן מענטשן און מאכן פראבלעמען פאר אזעלכע וואס זענען אלערגיש צו זיי.

די מעלדונג צו די צעלן

ווען איינער פון די דערמאנטע זאכן, ווי למשל 'פאולען', קומט אריין אינעם קערפער, ווערט דער אימיון סיסטעם אלארמירט און שיקט ארויס זיינע שלוחים וואס זאלן דערציילן פאר אלע ארומיגע צעלן וועגן דער 'געפאר' וואס האט זיך באוויזן אינעם גוף.

דער אופן וויאזוי דער אימיון סיסטעם צעשיקט די מעלדונג צו די צעלן, איז דורכ'ן ארויסלאזן עפעס וואס ווערט גערופן 'היסטעמין' (Histamine). 'היסטעמין' איז א סובסטאנץ וואס צערייצט צווישן אנדערן די אויגן, נאז, און הויט, און זיי ברענגען אלס רעזולטאט די טיפישע סימפטאמען און איסווירקונגען וואס קומען מיט 'העי פיווער'.

דער 'היסטעמין' ברענגט אן אנטצינדונג אין די אינערליכע ווענט פון דער נאז, וואס פראדוצירט אלס רעזולטאט אסאך נאז-פליסיגקייט — 'מיוקוז' (mucus). קודם כל טרעפן מיר זיך לכבוד דעם מיט א רינענדער נאז. אבער די איסווירקונגען פון אזויפיל פליסיגקייט אין דער נאז גייען ווייטער און בלאקירן צוויי נאז-עפענונגען.

דער ערשטער קרבן איז אזא דורכגאנג וואס געפינט זיך אויבן, ביי דער גרעניץ צווישן דער נאז און די אויגן. דארט געפינט זיך אן עפענונג מיט'ן נאמען 'נעיזאלעקרימעל דאקט' (nasolacrimal duct), וועמענס אויפגאבע איז אריינצולאזן טרערן פון די אויגן אין דער נאז. די אויגן פראדוצירן כסדר טרערן, וואס האלטן ריין און וואשן אויס די געזיכט-פענסטערס.

ווען די נאז-פליסיגקייט פארשטעלט דעם דורכגאנג, האבן די טרערן נישט וואוהין צו גיין און אלס רעזולטאט טרעפן מיר זיך מיט טרערן וואס גיסן זיך ארויס פון די אויגן.

נאך אן אנדערע עפענונג וואס ווערט דורך דער נאז-פליסיגקייט פארשטעלט, איז א קליינער קאנאל מיט'ן נאמען 'יוסטעישיאן' (eustachian), וואס לויפט פונעם מיטלסטן טייל אויער צו דער נאז. איינע פון די אויפגאבעס וואס די השגחה עליונה האט געגעבן פאר'ן 'יוסטעישיאן'-קאנאל, איז ארויסצולאזן פליסיגקייטן פונעם אויער און זיי לאזן זיך אריינגיסן אין דער נאז, פון וואו זיי פליסן ארויס פונעם קערפער.

מיט'ן קאנאל בלאקירט, בלייבן יענע פליסיגקייטן שטעקן אינעם אויער און מיר טרעפן זיך אלס רעזולטאט מיט 'פארשטאפטע אויערן'.

אין צוגאב, ווערן די נאז-נערוון צערייצט, וואס ברענגט דעם מענטש צו ניסן נאכאנאנד און קענען אפילו ברענגען שוועריגקייטן מיט'ן אטעמען.

א מעדיצינישע רעטעניש

קיין רפואה קעגן 'אלערדזשיק רייניטיס' (allergic rhinitis) איז נאכנישט אפירגעקומען. די דאזיגע אנשיקעניש, ווי אזויפיל אנדערע סארט אלערגיעס, איז מיט דעם פרט זייער ענליך צו א ריי אנדערע געזונט-פראבלעמען וואס קומען פונעם זעלבן שורש — אז דער אימיון-סיסטעם מאכט א טעות און פירט א מערכה מיט גוטע און געזונטע זאכן.

פארוואס דער קערפער זאל אזוי צעמישט ווערן און מחליט זיין אויף א פריינט אז יענער איז א פיינט וועמען מ'דארף באקעמפן, איז א מעדיצינישע מיסטעריע וועמענס באשייד האט זיך נאכנישט אפגעזוכט.

מיר אידן קענען אבער דעם מאמר חז"ל (בבא קמא דף פה ע"א), אז דאקטוירים האבן באקומען א רשות פון דער השגחה עליונה צו היילן מענטשן ("מכאן שניתנה רשות לרופא לרפאות"), און אן דעם וואלטן זיי קיינמאל נישט געקענט אויפטאן קיין משהו.

ווייסן מיר פון דעם קלאר, אז די סיבה פארוואס ס'איז נאכנישט פאראן קיין הייל-מיטל פאר דעם אומנויטיגן קערפערליכן ווידערשטאנד וואס מיר קענען אלס 'אלערגישע רעאקציע', איז די זעלבע פארוואס פאר אנדערע געזונט-פראבלעמען איז יא דא א רפואה: ווייל אויף יענץ איז פון

זייט 32 »

גוף און געזונט

» זייט 31

הימל געגעבן געווארן רשות, און אויף דעם דערווייל נאכנישט.

דאס מציאות ווייזט טאקע, אז מעדיצינישע דורכברוכן בכלל קומען צומאל גענצליך אומגעראכטן. עקספערטן זיצן און טראכטן און שפעקולירן און עקספערימענטירן — און די ישועה באווייזט זיך אויפאמאל פון אן אומערווארטעטער ריכטונג.

מיטלען צו פארלייכטערן סימפטאמען

קיין געצנליכע רפואה צו קענען פערמאנענט פטור ווערן פון 'העי פיווער' איז דערווייל נישטא. דערפאר זענען אבער יא פאראן זאכן וואס מיר קענען יא טאן צו פארגרינגערן די סימפטאמען, אריינגערעכנט 'אנטיהיסטעמין' (Antihistamine) מעדיצינען, וואס בלאקירן דעם 'היסטעמין' און שטערן אים פון ברענגען די פראבלעמען.

ספעציעלע ספרעיס זענען אויך אנטוויקלט געווארן מיט'ן ציל פון דורכברעכן די נאז-פליסיגקייט בלאקאדעס און באפרייען די דורכגענג. זאלץ-וואסער ספרעיס, וואס העלפן אויסרייניגן די נאז, זענען באזונדער נוצליך.

ס'איז פאראן א געוויסער הייל-מיטל, וואס נוצט טאקע דעם אלערגיע-גורם אליין צו רעדוצירן דעם קערפער'ס רעאקציע דערצו. באקאנט אלס 'אימיונאו-טעראפי' (immunotherapy), גיט מען דעם מענטש גאר קליינע דאזעס פון דער סובסטאנץ צו וועלכער ער איז אלערגיש.

אין פאל פון 'פאולען', וועט מען אים אריינגעבן זייער קליינע קוואנטומס פון דעם פוידער, גענוג ווייניג נישט ארויסצורופן קיין ערנסטע רעאקציעס, אבער יא גענוג אז דער אימיום סיסטעם זאל עס אויפכאפן.

דער ציל מיט דעם מהלך איז, צו געבן דעם קערפער א געלעגנהייט זיך ווי צוצוגעוואוינען צו דער סובסטאנץ. דער אימיון סיסטעם באקומט א קליינע טעימה פון דעם 'פיינטליכן עלעמענט', וואס העלפט אים זיך באקענען דערמיט און אים נישט אויפנעמען אזוי פיינטליך.

די קוואנטיטעט ווערט מיט דער צייט פארגרעסערט און וואס בעסער דער אימיון סיסטעם 'פארשטייט זיך' מיט יענער סובסטאנץ, אלץ גרעסער די דאזע וואס מען גיט אים. אויף דעם אופן טרענירט מען דעם גוף צו פארנעמען יענע זאך, אין אונזער פאל 'פאולען', אן ארויסגיין פון די כלים ווען ער זעט איר פאר די אויגן.

'אימיונאו-טעראפי', וואס דער דאקטאר וועט געווענליך נעמען אין באטראכט נאר פאר מענטשן מיט ערנסטע סימפטאמען, איז א לענגערע פראצעדור וואס קען געדויערן חדשים און אפילו יארן.

היימישע רפואות

עס זענען פאראן מענטשן וואס בעפארצוגן אין אלגעמיין צו ניצן אלטערנאטיווע און נאטירליכע מיטלען זיך צו האלטן געזונט, און צוריקברענגען דעם גוף צום געזונט אין פאל עס מאכן זיך געזונט-קאמפליקאציעס. אין דעם פאל, ווען קיין געהעריגע רפואה איז נישטא, וועט מסתמא נישט שאטן צו פרובירן אזעלכע זאכן אלס צוגאב.

> 'העי פיווער', אין אנדערע ווערטער, איז א מענטשליכער קרבן פון געוואוקסן וואס זוכן זיך צו פארשפרייטן און פארמערן. מיר האבן הנאה פון שיינע בלומען און דעם אנגענעם גערוך וואס זיי געבן פון זיך ארויס. א חלק פון אונז באצאלט אבער א פרייז פאר דעם פראצעדור

מומחים אין נאטירליכע מיטלען רעקאמענדירן אנצופיטערן דעם קערפער מיט 'פראביאטיקס' (Probiotics), וואס איז א נאטירליכער מיטל וואס העלפט גוטע באקטעריע זיך אנטוויקלען אינעם גוף.

דער וויטאמין מיט נאמען 'קוואורסעטן' (Quercetin), וואס געפינט זיך נאטירליך אין פארשידענע פרוכט און גרינצייג, פארמאגט אין זיך געוויסע אנטי-אנטצינדונג כוחות וואס קענען העלפן רעדוצירן די 'העי פיווער' סימפטאמען. דעם וויטאמין קען מען באקומען אין געווענליכע געזונטהייט-געשעפטן.

דער אור-אלטער מיטל פון 'אקיופאנקשטאר' (Acupuncture) ווערט אויך באטראכט ווי עפעס וואס קען בייהילפיג זיין. פאראן וואס זאגן אז אקיופאנקשטאר העלפט אויך דעם אימיון סיסטעם פארשטארקן זיין יכולת צו באקעמפן אנטצינדונגען.

אנדערע טענה'ן אז א געוויסער צוגאב-מאכל מיט'ן נאמען 'בראמולעין' (Bromelain), וואס ווערט פראדוצירט פון די שטאמען פון פיינעפל, קען אויך לינדערן די סימפטאמען פון 'העי פיווער'. דאס זעלבע מיט א טעגליכע דאזע פון 2,000 מיליגראם וויטאמין סי.

✱

פרילינג איז א געשמאקע צייט, וואס דערציילט אונז וועגן דער בריאה וואס האלט אינמיטן אויפלעבן און זיך באנייען נאכ'ן קאלטן, פארשלאפענעם ווינטער. ס'איז א צייט צו וואקסן און זיך אנטוויקלען, און די סעזאן-אלערגיעס קענען אונז קומען דערמאנען פונעם אלטן כלל, אז וואוקס און אנטוויקלונג קומט מיט אנשטרענגונג.

אוודאי זאל קיינער נישט דארפן זיך ספראווען מיט קיין שום שוועריגקייטן און אומבאקוועמליכקייטן, און מיר האפן אז דער בורא רפואות וועט יא חונן דעת זיין די מעדיצינישע וועלט מיט א מיטל פטור צו ווערן פון דעם און אלע אנדערע פראבלעמען. דער עצם פענאמען דערציילט אונז אבער וועגן התחדשות און באנייאונג. ✱

'העי פיווער' אין א ווארט

'העי פיווער' איז דעם קערפער'ס רעאקציע צו פארשידענע סובסטאנצן וואס דער גוף נעמט אויף אלס שעדליך.

דער רבונו של עולם האט באשאפן דעם מענטשליכן קערפער מיט א נאטירליכן שיץ-סיסטעם, באקאנט אלס דער אימיון סיסטעם.

נארמאלערהייט איז דער אימיון-סיסטעם גוט 'טרענירט. מאכט זיך אבער אמאל, אז דער שיץ-סיסטעם האט שלעכט אפגעלערנט דאס מציאות.

דאס איז וואס שפילט זיך אפ מיט א מענטש דורכאויס אן אלערגישער רעאקציע (ALLERGIC REACTION). דער אימיון-סיסטעם מיינט, אז געוויסע געווענליכע סובסטאנצן און באשטאנדטיילן, וואס זענען נישט געפארפול און אפשר אפילו גוט און געזונט, זענען מסוכן.

'העי פיווער' איז דעם קערפער'ס רעאקציע צו אזעלכע אומשעדליכע סובסטאנצן, וואס דער אימיון סיסטעם פארטייטשט בטעות אלס שעדליך.

מיר זענען צוגעוואוינט צוזאמשטעלן 'העי פיווער' מיט'ן פרילינג-סעזאן. די סיבה דערצו איז, ווייל דעמאלט איז די לופט פול מיט 'פאָולען' (POLLEN).

'פאָולען' איז א פוידער וואס פלאנצן און בלומען געבן פון זיך ארויס. די געוואוקסן אנטוויקלען דעם 'פאָולען'-פוידער, וואס ווערט צעשפרייט דורך פליענדע באשעפענישן.

רוב פלאנצן וואקסן דורכאויס די פרילינג- און זומער-סעזאנען, ווען די לופט איז טאקע פול מיט דעם פוידער. ווען מענטשן וואס זענען סענסיטיוו דערצו אטעמען אריין דעם 'פאָולען', קענען זיי באקומען 'העי פיווער'.

אנדערע זאכן וואס רופן ביי געוויסע מענטשן ארויס 'העי פיווער': שימל, מוראשקע-אפפאל, געוויסע גערוכן, און רויך.

נאך א גאנגבארער גורם וואס ברענגט 'העי פיווער' ביי מענטשן איז א פיצעלער אינזעקט מיט'ן נאמען 'דאָסט מייט' (DUST MITE) – אדער שטויב-מילב.

ווען 'פאָולען', קומט אריין אינעם קערפער, אלארמירט דער אימיון סיסטעם אלע ארומיגע צעלן וועגן דער 'געפאר' דורכ'ן ארויסלאזן 'היסטעמין' (HISTAMINE).

'היסטעמין' ברענגט אן אנטצינדונג אין די אינערליכע ווענט פון דער נאז, וואס פראדוצירט אלס רעזולטאט אסאך נאז-פליסיגקייט. די פליסיגקייט בלאקירט אויך די נאז-עפענונגען, וואס ברענגען טרערן און 'פארשטאפטע אויערן'.

אין צוגאב, ווערן די נאז-נערוון צערייצט, וואס ברענגט דעם מענטש צו ניסן נאכאנאנד און קענען אפילו ברענגען שוועריגקייטן מיט'ן אטעמען.

קיין רפואה קעגן 'העי פיווער' איז נישטא. עס זענען אבער פאראן מיטלען צו פארגרינגערן די סימפטאמען, אריינגערעכנט 'אַנטיהיסטעמין' (ANTIHISTAMINE) מעדיצינען, זאלץ-וואסער ספרעיס, 'אימיונאָו-טעראפי' (IMMUNOTHERAPY), און נאך. ✱

YOUR LIFE IS
Precious
WE HANDLE IT
WITH CARE!

HAMASPIK

ORANGE COUNTY
1 Hamaspik Way
Monroe NY 10950
845.774.8400

ROCKLAND COUNTY
58 Rt 59
Monsey NY 10952
845.356.8400

KINGS COUNTY
Williamsburg
44 Lee Ave.
Brooklyn NY 11211
718.387.8400

Boro Park
4102 14th Ave.
Brooklyn NY 11219
718.431.8400

NASSAU COUNTY
Five Towns
516.875.8400

COMFORT HEALTH

Orange County
845.774.0200

Rockland County
845.503.0400

Kings county
718.408.5400

HAMASPIK CHOICE

Managed Long Term Care
1.855.552.4642

TRI-COUNTY CARE

Care Coordination Organization
1.844.504.8400

HAMASPIK HOMECARE

Home Care Services
1.855.HAMASPIK
1-855.426.2774

SIPUK CLINIC

718.400.9988

HAMASPIK SCOOL

718.408.5444

HAMASPIK MEDICARE PLANS

Medicare Advantage Plan/DSNP Plan
1.833.HAMASPIK
1.833.426.2774

NISHMOISEINY

Yiddish
718.760.1111

English
718.759.1111

HAMASPIK TERRACE

Orange County
845.781.1289

Rockland County
845.425.4949

NYSHA

Administration
845.655.0600

Gazette / Public Affairs
845.655.0625

EARLY INTERVENTION

Kings County
718.387.8400

Rockland County
845.503.0209

Orange County
845.774.0309

SHNOIS CHAIM
(senior program)

Orange County
845.774.0309

HAMASPIK THERAGEN

Orange County
845.774.0571

Rockland County
845.356.8400

Kings County
718.387.8400

INTEGRATED HEALTH

Rockland County
845.503.0444

Kings County
718.387.8400

HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור

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

המספיק נייעס

זה השולחן אשר לפני ה׳

גרויס פרייד אין דינוב שוועסטערהיים צו דעם נייעם שולחן אשר לפני ה׳, וואו מען וועט בעז״ה פראווענען די סעודות שבת ויו״ט

געוואלדיגער חידוש מיט דעם נייעם טיש, אז צום ערשטן מאל איז עס ספעציעל געבויעט געווארן אויפן ארט, צו זיין צוגעפאסט צום געפאדערטן באנוץ

ועשית שלחן עצי שטים... די וויכטיגקייט פון א טיש אין א אידישע שטוב איז עפעס וואס מען קען בכלל נישט אונטערשאצן. ווי חז״ל זאגן שוין אז שולחנו של אדם דומה למזבח. דער טיש פון א מענטש איז פארגליכן צו א מזבח. אויף א מזבח ברענגט מען קרבנות און עס איז מכפר אויפן מענטש, דער טיש פון א מענטש איז אויך מכפר אויף אים.

נאך מער זאגט די גמרא (ברכות נ״ה.), המאריך על שולחנו מאריכין לו ימיו ושנותיו, וואס אויך דאס איז דער זעלבער ענין וואס שטייט אויפן מזבח, אז עס איז באשאפן געווארן צו פארלענגערן די יארן פון א מענטש. פון די אלע זאכן זעהט מען די וויכטיגקייט און חשיבות פון א טיש אין דעם לעבן פון א איד און אין א אידישע שטוב.

אין המספיק פארשטייט מען אויך דעם וויכטיגקייט און חשיבות דערפון, און דערפאר טאקע טראגט א טיש גאר א שטארקע חשיבות אין די היימען וועלכע ווערן געפירט דורך זיי.

בעצם איז נישט נאר דער טיש וויכטיג, נאר יעדע שטיקל מעבל אינעם המספיק היים איז וויכטיג. ווייל אין המספיק איז נישטא אזא זאך ווי א בדיעבד. אין די המספיק היימען וועט איר נישט טרעפן קיין איין שטיקל מעבל וואס זאל זיין געמאכט פאר א דארמיטארי, אדער אן אינסטיטוציע.

א המספיק היים איז א פולשטענדיגע היים וואו עס וואוינען אידישע קינדער, און פון ווי אין יעדע אידישע היים וואו עס וואוינען אידישע קינדער קויפט מען געהעריגע היים מעבל, די זעלבע זאך איז דא ביי המספיק. יעדעס שטיקל מעבל וואס איר וועט טרעפן אין די היימען איז געהעריגע מעבל, די זעלבע וואס איר וועט טרעפן אין אלע געווענליכע אידישע היימען אין אונזערע היימישע געגענטער.

און נישט נאר די מעבל, נאר יעדע זאך וואס געפונט זיך אין א המספיק היים, איז פולשטענדיג היימיש. די עסצייג, געשיר, בעט געוואנט און אפילו די בילדער אויפן די ווענט, סיי וואס אימער איר וועט דארט טרעפן, וועט אייך מאכן שפירן ווי איר געפונט זיך אין א ווארימע היים. נישט אן אינסטיטוציע.

און פארוואס דען נישט, דאס איז דאך וואס א המספיק היים איז, און די איינוואוינער דארפן זיך שפירן ווי אין א ריכטיגע היים. און איינס פון די וויכטיגע צימערן אין אידישע שטוב איז דאך פשוט דער דיינינג רום, ווייל דארט פראוועט מען אלע שבת און יום טוב סעודות, וואו מען זינגט זמירות און מען דערהייבט זיך אינאיינעם ברוחניות.

דארט הערט מען סיפורי צדיקים און דברי תורה און דארט בויעט זיך א אידישע שטוב וואו מען גרייט צו די קומענדיגע דורות צו קענען ווייטער ממשיך זיין און ציען ווייטער די גאלדענע קייט פון אידישע דורות, וואס ציעט שוין זייט מעמד הר סיני ווען מיר זענען געווארן דעם אויבערשטנס פאלק און אים צוגעזאגט איבערצופירן אונזער מסורה און די תורה הקדושה צו אונזערע ווייטערע דורות.

און אין יעדע אידישע שטוב וועט איר טרעפן א גרויסן דיינינג רום טיש גרויס גענוג צו באזעצן די גאנצע פאמיליע ארום דעם, אז יעדער זאל קענען מיטהאלטן די געהויבענע סעודות. און די זעלבע זאך איז מיט המספיק היימען, אויך דארט וועט איר טרעפן א הערליכן דיינינג רום סעט אין יעדן היים מיט א גרויסן טיש, וואס קען באזעצן אלע אירע איינוואוינער.

נישט אנדערש איז דער דינוב שוועסטערהיים, וועלכע איז פאקטיש א סעט פון פיר באזונדערע היימען, וואו עס וואוינען אידישע טעכטער אין א ווארימע אטמאספערע, אינאיינעם מיט זייערע שוועסטערס און פאמיליע.

אין איינס פון די היימען אינעם דינוב שוועסטערהיים, וואוינען עטליכע לעבעדיגע מיידלעך, און אזוי ווי אין יעדע אידישע שטוב, נוצן זיי נישט דעם דיינינג רום טיש נאר פאר די סעודות שבת ויום טוב, נאר אויך א גאנצע וואך ווערט זי באנוצט אויף פארשידענע צוועקן, און דא, צוליב די לעבעדיגקייט פון די מיידלעך, האט מען זיך געטראפן מיט א שטיקעלע דילעמא.

דער דיינינג רום טיש אינעם היים, וועלכע איז געקויפט געווארן בשעתו אין איינס פון די בעסערע היימישע מעבל געשעפטן, איז געווארן גוט אויסגענוצט דורך די איינוואוינער פונעם היים, סיי אין די שבתים און ימים טובים און סיי אין די וואכנטעג, און מיט די צייט האט עס אנגעהויבן ווייזן אירע צייכענעס, ביז עס האט זיך צעבראכן.

אבער דער געטרייער מענעדזשער פונעם היים, ר׳ שלמה זלמן ראבי נ״י, האט זיך תיכף גענומען צו דער ארבעט און אים פאררעכטן. אבער נאך א תקופה פון ווידער נוצן דעם טיש דורך די לעבהאפטיגע איינוואוינער, האט זיך דער טיש ווידער צובראכן, און אזוי האט פאסירט נאך עטליכע מאל נאכ׳ן עס פאררעכטן.

ענדליך האט דער טיש זיך לעצטענס צעבראכן צום וויפיל׳טן מאל, אבער דאסמאל איז עס שוין געווען ענדגילטיג. מען האט באלד געזעהן אז דעם טיש קען מען מער נישט פאררעכטן. עס האט אפגעדינט און עס איז צייט זיך צו געזעגענען פון איר.

אבער די איינוואוינער דארפן פארט א דיינינג רום טיש. מען קען דאך נישט אפשטעלן דאס לעבן ווייל א טיש האט זיך צעבראכן. דער מענעדזשער האט צוערשט געקלערט צו קויפן א נייעם טיש. אבער די הנהלה האט זיך באקלערט אז דאס איז נישט קיין עסק דא, ווייל די איינוואוינער פון דעם היים זענען גאר לעבעדיגע חברה און עס וועט געוויס נישט נעמען לאנג ביז עס וועט ווידער זיין צעבראכן.

די איינציגע אפציע איז גיווען קויפן א אייזערנעם טיש אבער... עס פארלירט די היימליכקייט. אין א שמועס מיט׳ן געטרייער מענעדזשער, האט ער זיך געכאפט אז לכאורה וואלט געווען דאס בעסטע ווען ער זאל אליינס בויען א נייעם טיש, א ספעציעל שטארקער טיש, וואס זאל אבער אויסקוקן ווי א עכטע שטיק מעבל. דאס וועט זיין שטארק גענוג צו קענען פארנעמען די באנוץ פון א גרופע לעבעדיגע מיידלעך אויף א לאנגע תקופה. אזוי אויך וועט עס אויף דעם אופן זיין בעסער צוגעפאסט פאר וויהלטשעירס וכדו׳ כפי הצורך.

געזאגט און געטון. ר׳ שלמה זלמן נ״י איז באקאנט אלס אן איש המעש און ווען ער נעמט זיך צו עפעס טוט ער עס ביז׳ן סוף און מיט א געוואלדיגע געטריישאפט.

ער האט גענומען זיין באהעלפער מיט זיך און זיך ארויסגעלאזט צום נענטסטן האום דיפאו, זוכנדיג די בעסטע סארט האלץ פאר אזא טיש. אוודאי איז דא אין האום דיפאו מערערע סארט האלץ, און טייל פון זיי קענען אפילו זיין ביליגער און מער פראקטיש פון די עכטע, טייערערע סארט האלץ, אבער זיי זענען נישט אזוי שטארק. און דא איז שטארקקייט די וויכטיגסטע זאך, און אין המספיק קוקט מען אויף וואס איז וויכטיג, און דער פרייז קען נישט זיין קיין פאקטאר אוועק צו קוקן פון דעם וויכטיגסטן ציהל.

דערפאר האט ר׳ שלמה זלמן געזוכט צו קויפן דוקא די עכטע, בעסערע האלץ וואס איז גענוג שטארק צו דינען דעם געפאדערטן צוועק. נאך א שטיק צייט אין האום דיפאו האט ר׳ שלמה זלמן זיך צוריק געקערט צום היים מיט די נויטיגע האלץ און די ארבעט האט זיך אנגעהויבן.

אינאיינעם מיט זיין געהילף האבן זיך זיך גענומען דערצו. מיט די ריכטיגע געצייגן צו דערזייט האט זיך אנגעהויבן א סעריע פון מעסטן, שניידן, זעגן און צוזאמשטעלן, אויסשניידן דעם פארעם, באהעפטן די פיסלעך, אבער נישט סתם באהעפטן נאר מיט ספעציעלע אייזערנע קלאמערן וועלכע זאלן באהעפטן די פיס צום טיש, אזוי אז עס זאל קענען פארנעמען לכל הפחות טויזענט פונט פער אינטש, מיט אלע קלאפעס און בריקעס וואס דער טיש וועט דארפן קענען אויסהאלטן.

נאך א צוויי דריי טעג פון שווערע ארבעט, וועלכע האט ארייגענומען אויך איר צאמשטעלן, אפהויבלען און פארבן מיט א הערליכע מעבל קאליר, האט זיך די שווערע ארבעט אויסגעצאלט, ווען זיי זענען געשטאנען פאר דעם נייעם שולחן אשר לפני השם, כליל בהדרו, וועלכע איז שטארק ווי אייזן, אבער זעהט נאך אלץ אויס ווי א איינפאכע שטיקל היימישע מעבל, נישט ווי סתם א פלייוואוד טיש וואס פאסט זיך פאר א תפיסה. א גענוג לאנגער טיש מיט פלאץ פאר אלע, סיי די אויף בענקלעך, ווילטשערס, מיידלעך און סטעף. ״המאריך שולחנו״.

יעצט האט ר׳ שלמה זלמן געפיהלט בעסער, אז בע״ה די מיידלעך וועלען קענען פארברענגען ארום דעם טיש יעדן טאג, פראווען ארום איר זייערע שבת און יום טוב סעודות, און דער טיש וועט בלייבן געטריי זיי סערווירן פאר לאנגע יארן צום גוטן. ★

דער הערליך נייער טיש וועלכע איז שטארק ווי אייזן אבער געבויעט פון הערליכע מעבל האלץ אויף וועלכע די מיידלעך וועלן פראווענען געהויבענע שבתים און ימים טובים

המספיק נייעס

אומפארגעסליכן חול המועד

» זייט 36

איז געווען צוגעגרייט א ריזיגע קארניוועל פול מיט געשמאקע ריידס און אונטערהאלטונגען פאר די קינדער. בעפאר יום טוב האט מען ארויסגעשיקט צו אלע פאמיליעס ספעציעלע ״וואוטשערס״ מיט וואס מען האט געקענט אריינגיין צי די ריזיגע קארניוואל מיט די ריידס, א יעדער לויט זיין אייגענע געשמאק און צייט. מען האט געקענט גיין סיי וועלכע טאג חול המועד, און אפילו מער ווי איין טאג, כל זמן מען האט נאך נישט אויסגעניצט די פולע ווערט פון די וואוטשערס. די גריסן פון די עלטערן און קינדער איז געווען געוואלדיג, ווי איין מאמע האט זיך אויסגעדריקט, איך האב נישט געדארפט אויפוועקן מיין קינד יאגן צום באס, פארן צו די מרחקים. פון אנדערע האט מען צוריק געהערט די מעלה פון צוטיילן אויף דריי טעג חול המועד, און האלטן זיי באשעפטיגט אלע טעג חול המועד.

אויך האט מען עקסטער באקומען וואוטשערס ווי מען האט געקענט גיין אין לאקאלע שפיל אדער ספרים געשעפטן און איינקויפען פאר די טייערע קינדער מתנות לכבוד יום טוב, זייערע אפיקומנ׳ס וכדו׳. די קינדער האבן זיך גאר שטארק געפרייט אז זיי האבן געקענט אליינס אויסקלויבן פון אלע מינים שפילערייען. דאס אלעס איז געווען צוגעשטעלט אזוי אז יעדע פאמיליע האט געקענט אויספלאנירן זייער אייגענע אויספלוג באזירט לויט זייער סדר היום און זייערע מעגליכקייטן.

מ׳גראבט פאר שמחה

דאנערשטאג חול המועד, האט ״המספיק אוו ראקלענד קאונטי״ ארויסגעדינגען דעם ריזיגן בארימטן ״דיגערלענד״ אמיוזמענט פארק פאר די טויזנטער פאמיליעס וועלכע זענען אנגעשלאסן אין אירע פראגראמען.

קינדער פון אלע יארגענג, באגלייט דורך זייערע טאטעס וועלכע האבן אנגעהאלטן זייערע הענט און מאמעס וועלכע האבן געשטופט קינדער וועגעלעך, זענען געזעהן געווארן שפאצירן ארום די ריזיגע שטחים פון דעם ריזיגן ״דיגערלענד״ פארק, אמעריקע׳ס גרעסטע — און ווארשיינליך איינציגסטע — אמיוזמענט פארק וואס אלעס דארט איז ארום ״קאנסטרוקציע״.

וועלכע קינד וואלט דען נישט געוואלט זיצן און קאנטראלירן א ריזיגן ״בולדאזער״, שאוולער אדער סיי וועלכע געלע קאנסטרוקציע מאשין ? די מאסיווע מעטאלענע מאנסטערס, וועלכע געפונען זיך ביי יעדע קאנסטרוקציע זאנע, האט אייביג געצויגן די אויפמערקזאמקייט און פאנטאזיע פון קינדער, און דאס איז די סיבה פארוואס די בעלי בתים פון ״דיגערלענד״ האבן געבויעט דעם ריזיגן פארק אין וועסט בערלין, ניו דשערסי, וואו עס זענען פארהאן איבער הונדערט ! אטראקציעס און ריידס וואס אלעס איז ארום די קאנסטרוקציע אינדוסטריע.

טראקטארן, גראב מאשינען, דאמפ טראקס, עקסקעוועיטארס, פארם טראקטארס, היי לאוס, אלעס אלעס איז טייל פון די קאלירפולע פאנאראמע פון דעם ספעציעלן פארק, און איז אויסגעשטעלט אויף א וועג אז אפילו די יונגע קינדערלעך זאלן זיך קענען באגיין דערמיט און דאך שפירן ווי עכטע בוי-לייט.

דעם פארגאנגענעם חול המועד האבן טויזנטער פאר הענט און פיס פארכאפט די קנעפלעך און הענטלעך פון די אומצאליגע אטראקציעס אין דעם ריזיגן שטח, אין צענטער פון דעם פארק שטייט דער ריזיגע ״שטריק קאורס״ וואו די קינדער האבן געקענט שפאצירן אויף די אינטערעסאנטע שטעגן און וועגן דריי שטאק ארויף אין די לופטן.

עס איז אסאך פאן צו דרייוון א טרעקטאר און גראבן לעכער. איך גיי דא בויען א נייע בית המדרש!

״פירן דעם טראקטאר פארריכטן אים פלינק״ - ביים אויספלוג אין דיגערלענד

רעדנדיג פון פליען אין די לופטן דארף מען אויך דערמאנען עטליכע ריידס וועלכע זענען באשטאנען פון זיך דרייען אויבן אין די לופטן, א שטייגער ווי ״ספין דיזי״, א ריזיגער עקסקעוועיטער וואס אין דעם ריזן ״שאוועל״ זעצט מען אריין פילע קינדער, דער שאוועל דערהייבט זיך אין די לופטן און דרייט זיך ארום בשעת די קינדערלעך אינעווייניג האבן אסאך ״פאן״ דערין.

און וויאזוי קען מען פארגעסן פון דעם ״איגל זיפליין״, וואו די קינדער האבן זיך ארויפגעזעצט אויף א ספעציעלן זיץ וועלכע האט געהאנגען אויף א שטריק 130 פוס אין די לופטן און מ׳האט געקענט ״דורכפליען״ א גרויס טייל פון דעם פארק ביז אונטן !

און אזוי ווייטער האבן די טויזנטער קינדערלעך זיך מחיה געווען מיט די

איך גיי ארויפקריכן אויבן, ווערן נענטער צום באשעפער!

אומצאליגע ריידס און אטראקציעס. דורכאויס די גאנצע פארק זענען געווען אויסגעשפרייט פילצאליגע שטאב מיטגלידער וועלכע האבן צוגעלייגט א פלייצע און ארויסגעהאלפן מיט אלעס וואס מ׳דארף. פונעם אנקומען ביז׳ן אנבינדן די איינטריט בענדלעך, און סיי וואס פאר א הילף מען האט נאר געדארפט.

א באזונדערע שטאב פון וואלונטירן האבן זיך ארומגעדרייט צו פארזיכערן די זיכערהייט פון די טייערע קינדער, צי קינדער וואס ווערן פארלוירן, אדער מאנעווורירן די טראפיק ביים אנקומען, און צושטיין צו הילף מיט וואס עס פעלט זיך אויס.

דורכאויס דעם טאג איז צוגעשטעלט געווארן געשמאקע כשר לפסח איבערבייס און געטראנקען פאר די חשוב׳ע געסט.

געזונטהייט נייעס

געשעדיגקע חוט השדרה

» זייט 36

קומט אַזוי אָן צו די לעבער, הארץ און מוסקלען און זאַמלט זיך אן, וואָס שטעלט אן די מצבים אַז דער קערפער זאָל זיך קענגשטעלן אינסולין״, האָט טעדעטשי געזאָגט אין אַ יוניווערסיטי פּרעס ריליעס.

די גרופּע פאָרשער האָבן אויך אידענטיפיצירט אַ פּאָטענציאַלע באַהאַנדלונג אָפּצושלאָגן קראַנקהייטן וואָס ווערן פאַראורזאַכט דורך די מאטאבאלישע אַפעקטן וואָס קומט פון שאָדנס אויף די חוט השדרה, אין אַ טעסט וואָס זיי האָבן דורכגעפירט אויף מייז אין אַ לאַבאָראַטאָריע.

די פאָרשער האָבן ערקלערט אַז ״גאבאפּענטין״ (Gabapentin) איז אַ ניורא-טראנסמיטער וואָס ווערט איבער-אַקטיוו און פאַראורזאַכט קאָמוניקאַציע פּראָבלעמען אינערהאַלב דעם קערפּער נאָכפאָלגנדיג שאָדן צום נערוון סיסטעם.

״דורך אַריינגעבן גאבאפּענטין, קענען מיר נאָרמאַליזירן מעטאבאליק פונקציעס,״ האָט טעדעטשי געזאָגט.

הארץ קראַנקהייטן און טייפּ-2 דייעביטיס זענען די הויפּט אורזאַך פון טויט ביי מענטשן וואָס ליידן פון אַ געשעדיגטע חוט השדרה.

די פאָרשער האָבן פאַרדעכטיגט אַז די דיסאָרדער איז מעגליך פאַרבונדן צום דיספונקציע אינעם רעגולאַציע פון ״בעלי-פעט״, וואָס שפּילט אַ קאָמפּליצירטע מעטאבאלישע ראָלע.

די פעטן — אויך באַקאַנט מיטן נאָמען אדיפאוזע טישו — האַלט אין זיך ענערגיע און לאָזט אַרויס פעטי-עסידס לויט׳ן געברויך פאר ברענשטאָף, העלפנדיג צו האַלטן די בלוט-צוקער שטאַפּלען אויף אַ נאָרמאַלן שטאַפּל. און וויבאַלד די סענסארי נערוון שיקן שטענדיג סיגנאַלן צו די פעטן, האָבן די פאָרשער פאַרדעכטיגט אַז דאָס שטעלט זיך מעגליך אָפּ אויב די חוט השדרה ווערט געשעדיגט.

ניחום אבלים

בצער ויגון קודר משתתפים
אנו בזה בצערו של

מו״ה אלי׳ הלוי רייזמאן הי״ו
באורד מעמבער, המספיק אוו ארענדזש קאונטי

וכל המשפחה הרוממה, היושבים
בעמק הבכא על פטירת אחיו
מו״ה משה הערש הלוי
ב״ר יודא הלוי רייזמאן שנלב״ע

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

החותמים בדמע,
המספיק

המספיק נייעס

טויזנטע המספיק פאמיליעס געניסן פון אן אומפארגעסליכן חול המועד

פאראגאנגענעם חול המועד פסח האבן די ״המספיק״ אגענטורן ממשיך געווען די טראדיציע צו ברענגען שמחה און פארגעניגן פאר די טויזנטער משפחות

דער צוויי שטאקיגער באס וואס איז ארום געפארן גאנץ קרית יואל און אויפגענומען די המספיק קליענטן מיט זייערע פאמיליעס, וואו מען איז אינאיינעם געפארן צו דעם מעכטיגן חול המועד קארניוואל, הנאה האבן און פארברענגען מיט די גאנצע פאמיליע אינאיינעם

חול המועד איז א צייט וואס אידישע משפחות פארברענגען געשמאק און אנגענעם, צענדליגער טויזנטער אידישע פאמיליעס לאזן זיך ארויס איבער די אומצאליגע פארקס און אטראקציע ערטער און מ׳פארברענגט מיט הנאה פארשטערקערנדיג די קשר מיט די טייערע קינדער שאפנדיג זיסע און פרייליכע זכרונות וואס זיי וועלן בעז״ה געדענקען אגאנץ לעבן.

צווישן די פילצאליגע משפחות וואס פארברענגען אזוי געשמאק במשך די חול המועד טעג זענען פאמיליעס וואס פארמאגן צווישן זייערע מיטגלידער קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, און געניסן פון די פילצאליגע סערוויסעס צוגעשטעלט דורך ״המספיק״ און לכבוד יום טוב האבן אלע המספיק אגענטורן פון אלע געגענטער צוגעשטעלט פאר זייערע פאמיליעס גאר געשמאקע אונטערהאלטונגען במשך די חול המועד טעג כדי אז די פאמיליעס זאלן קענען געניסן פון א מאקסימאלע הנאה.

א חלום פון א פארק

״המספיק אוו קינגס קאונטי״, האט היי יאר ווידערמאל אפגעדינגען דער מאסיווער ״ניקלעדאון יוניווערס אינדאר פארק״ אין דעם בארימטן ״אמעריקען דריעם״ מאלל אויסשליסליך פאר די פאמיליעס אנגעשלאסן אין המספיק אוו קינגס קאונטי, און במשך אלע שעות פון טאג האבן זיך אנגעזעהן מאסן פון אידישע משפחות, טאטעס מאמעס און לעכטיגע קינדערלעך ארומלויפן איבער דעם ריזן פארק הנאה האבנדיג פון די פילצאליגע אטראקציעס און ריידס אין די לענג און אין די ברייט פון דעם ריזן פארק.

גאר אסאך כוחות איז אריינגעגאנגען דורך די חשוב׳ע פארוואלטונג פון המספיק צוצוגרייטן אלע לאגיסטיקס צו קענען אקאמאדירן די מאסן באזוכער, אנגעהויבן פון די רעגיסטראציע פון פאראויס, טראנספארטאציע צום פארק, אנגרייטן די עצם פארק מיט אלעס וואס פעלט זיך אויס, די אונטערהאלטונג, געזאנג און טענץ דורך בארימטע מוזיקאנטן און בעלי מנגנים, פארשידענע אינטערסאנטע פארשטעלונגען, כסדר׳דיגע געשמאקע איבערבייס במשך דעם גאנצן טאג, די ווערדפולע ״צידה לדרך״ פעקלעך מיטצונעמען אהיים, טויזנטער דעטאלן אין וואס עס איז אריין קאפ און מח במשך לאנגע חדשים צו פארזיכערן אז אלס קלאפט על צד היותר טוב.

וואוטשערס פאר פאן, א חול המועד צום געדענקען

״המספיק אוו אראנדש קאונטי״ האט היי יאר צוגעגרייט א הערליכע שיינע פראגראם פאר די טייערע פאמיליעס אין קרית יואל. עס האט זיך אנגעהויבן ביים שאפינג צענטער וואו די קינדער האבן זיך ארויפגעזעצט אויף א ספעציעלן ״דאבל דעקער״ באס וועלכער איז ארומגעפארן איבער די גאסן פון קרית יואל ביז די ענטגילדיגע דעסטינאציע וואו עס

זייט 35 »

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

OUR SERVICES INCLUDE:

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

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

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

HAMASPIK HOMECARE - BRINGING HOMECARE HOME

געזונטהייט נייעס

געשעדיגקע חוט השדרה מאכט קאליע די מעטאבאליזם, און וויסנשאפטלער זענען דערגאנגען די סיבה דערצו

אָהייאָ. — פאציענטן מיט ספיינעל קארד אינדזשוריס טוען זייער אָפט אַנטוויקלען דייאביטיס און האַרץ פּראָבלעמען, און פאָרשער זאָגן אַז זיי האַלטן אַז פאַרשטייען שוין פאַרוואָס.

ווי עס זעהט אויס, טוט די נוראן אַקטיוויטעטן וואָס פאָלגט נאָך דעם אינדזשורי פאַראורזאַכן אַז פעטן ביים בויך זאלן צוגיין און פאַרוואַנדלט ווערן אין קאמפאונדס וואָס רינט דערנאָך אַריין אין די נירן און צו אַנדערע אָרגאַנען, לויט ווי אַ נייע שטודיע וואָס איז דורכגעפירט געוואָרן אויף באַשעפענישן ציגט.

דער הויפּט פאָרשער אַנדרעי טעדעטשי, אַ געהילף פּראָפעסאָר פון נורא-סייענס אינעם אָהייאָ סטעיט יוניווערסיטי׳ס קאַלעדזש אָוו מעדיצין זאָגט, אַז ״דאָס זענען גאַנץ שנעלע ענדערונגען. ווי נאָר עס ווערט געשטערט די סענסארי פּראָצעדור אַלס אַ רעזולטאַט פון אַ ספיינעל קארד אינדזשורי, זעען מיר באַלד ענדערונגען אין די פעטן אַרום די בויך״.

דאָס שאַפט אַ ״קייט פון רעאַקציעס — די ׳טרייגליסערײַדס׳ (triglycerides) צוגייט און ווערט גליסעראל און פרי פעטי עסידס, וואָס כאַפּט זיך אַריין אין די בלוט צירקולאַציע און

זייט 35 »

געזונטהייט בענעפיטן

10
בענעפיטן פון קאקוס ניס

1. פארמאגט צוועלעף פארשידענע וויטאמינען
2. שטארקט דעם מעטאבאליזם
3. בויעט אויף די ביינער
4. שטארקט די הארץ
5. געבט ענערגיע פאר דעם מענטש
6. העלפט אויסריינייגן די קישקעס
7. הייבט שטארק די גוטע קאלעסטעראל
8. מאכט שפירן זאט און העלפט פארלירן וואג
9. רייך און פייבער
10. פארמיידט פארשידענע אינפעקציעס