



נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

JULY '24 • ISSUE NO. 223 • תשפ"ד

<p>אינספיראציע</p> <p>אז דו וועסט זיין צופרידן מיט אלעס וואס דו האסט, וועסטו האבן אלעס וואס דו דארפט!</p>	<p>פוד פויזענינג (food poisoning)</p> <p>12-48 שעה געדויערט דורכשניטליך זיך צו ערהוילן פון פוד פויזענינג</p> <p>40% פון פוד פויזענינג ווערט פאראורזאכט דורך סאלמאנעלא</p> <p>48,000,000 מיליאן אמעריקאנער ליידן פון פוד פויזענינג א יאר</p>	<p>המספיק אנקעטע</p> <p>האָט איר אָדער איינער פון אייער פאמיליע אַמאל געליטן פון "פוד פויזענינג (food poisoning)"?</p> <p>א: יא; ב: ניין.</p> <p>צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאראגן חודש זעט זייט 10</p>
--	---	---

תלמידי ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד שטאטן אפ גייסטרייכן באזוך אין ישיבת דרכי אבות צאנז אין מאנסי צו געבן א לעבעדיגן שיעור אין די גרויסע מצוה פון חסד



רינדער מסיבה ווערט צוגעשטעלט אין ת"ת לכבוד די דערהויבענע באזוכערס אין וועלכן די קינדער שפילן אפ א שיינעם שפיל לכבוד די תלמידי הישיבה און ברעכן אויס אין א הארציגן טאנץ, וואו עס נעמען אנטייל די תלמידים פון ביידע ישיבות

די סמעטענע

צום געזונט

02 אומלעגאלע ניו יארק סיטי אקופאנק-טשוריסט אנגעקלאגט נאכדעם וואס לונגען פון פאציענט פלאצט

06 טויטפעלער פארבונדן מיט איבערוואג געשטיגן דרייפאכיג אין די לעצטע צוואנציג יאר

20 פרישע געזעץ אין ניו יארק פארבאט דאס פארקויף פון וואג-פארלוסט פילן און מוסקל-בויען סופלעמענטס פאר יונגטליכע

המספיק

03 טריי קאונטי קעיר מענעדזשער טוט צוריקשטעלן פוד סטעמפס בענעפיטס פאר קליענט

34 געשאמקע קינעלעך אליינס געבאקן דורך המספיק אוו ארענזש דעי-העב מיטגלידער

פארשידענס

21 רפואה אין יארצייטען - תמוז

30 גוף אין געזונט - הארץ אטאקעס

המספיק נייעס

גאר גרויסע חידושים דעם זוממער אינעם המספיק רעזארט וועלכע שטייט גרייט צו סערווירן די טייערע קינדער פון כלל ישראל

זייט 04 <<

געזונטהייט נייעס

נייע "איי-טרעקינג דעווייס" וועט מעגליך קענען מער פונקטליך טרעפן אויטיזם ביי קליינע קינדער

זייט 20 <<

געזונטהייט נייעס

אנקעטע: מער פון האלב אמעריקאנער ארבעטער קענען זיך נישט ערלויבן די הויכע העלט קעיר קאסטן

זייט 34 <<

געזונטהייט נייעס

גייענדיג צום דרוק

אומלעגאלע ניו יארק סיטי אקופאנק-טשוריסט אנגעקלאגט נאכדעם וואס לונגען פון פאציענט פלאצט



אקופאנקטשור קען זיין הילפבאר, אבער מען מוז האבן א לייסענס דאס צו פראקטיצירן

“האָט כמעט אומגעברענגט זיין פאציענט.” לין איז אנגעקלאגט געוואָרן אין אסאולט און די פוירס און סעקאנד דעגרי, אומ'אחירות'דיג אריינשטעלן א מענטש'ס לעבן אין א סכנה און אין דורכפירן א פראפעסיאנאלע פראקטיצירונג און קיין ערלויבעניש. עס איז ראַטזאָם קיינמאל נישט צו נעמען קיין מעדיצינישע ראַט און באַהאַנדלונג פון אומאויטאָריזירטע מענטשן, וויבאַלד מען קען טייער באַצאָלן דערפאַר, און עס לוינט נישט. ★

קענען דורכפירן אקופאנטשור באַהאַנדלונגען און האָט אפילו קיינמאל נישט אריינגעגעבן אַן אַפליקאַציע צו ווערן באַשטעטיגט. דושיאן האָט זיך אנגעהויבן שפירן שלעכט דורכאויס דעם לעצטן באַהאַנדלונג אין אַקטאָבער 28. לין האָט דערנאָך דורכגעפירט נאָך פראַצעדורן און איר דערנאָך אַהיים געשיקט. דושיאן איז צוזאַמגעפאַלן אויפ'ן טראַטור אויפ'ן וועג גייענדיג אַהיים. אַ דורכגייער האָט גלייך גערופן 911 און דושיאן איז אַפגעפירט געוואָרן צו אַ שפיטאַל וואו מען האָט באַשטעטיגט אַז ביידע אירע לונגען האָבן געפלאַצט אַלס רעזולטאַט פון אירע אקופאנטשור באַהאַנדלונגען. מען האָט אין איילעניש דורכגעפירט אַן אַפעראַציע וואָס האָט איר געראַטעוועט דאָס לעבן זי איז פאַרבליבן אין שפיטאַל פאַר זעקס טעג. קאטין האָט געזאָגט אַז “די אונטערשייד צווישן באַקומען העלט קעיר פון אַן אויסגעהאַלטענעם געלייסענעם פראַפעסיאָנאַל אָדער פון איינעם וואָס איז איז אומגעלייסענט קען מאַכן אַ צווישנשייד צווישן לעבן אין טויט”, צולייגענדיג אַז לין

ניו יארק. – אַן איינוואוינער פון ניו יארק סיטי איז אנגעקלאַגט געוואָרן מיטן דוכפירן אקופאנקטשור אַן קיין לייסענס נאָכדעם וואָס ער האָט געשטאַכן די לונגען פון אַ פרוי, וואָס איז אין איילעניש אַריינגעפירט געוואָרן אינעם עמערדזשענסי רום. דער קווינס דיסטריקט אַטוירני מעלינדא קאטין האָט געזאָגט אַז יאָנג דע לין, 66 יאָר אַלט, איז אַרעסטירט געוואָרן און אַנגעקלאַגט געוואָרן אין פיר קרימינאַלע אַנקלאַגעס אין פאַרבינדונג מיט די אומלעגאַלע באַהאַנדלונג וואס ער האָט דורכגעפירט איבער'ן 63 יעריגע שוודזשאַן דושיאן צווישן מאי און אַקטאָבער פונעם פאַראַנגענעם יאָר. לויט די אַנקלאַגע האָט דושיאן באַזוכט אַ מעדיקעל אַפּסי אינעם פלאַשינג געגנט אין קווינס אין מאי 10, 2022, נאָכדעם וואָס זי האָט זיך אַפגערעדט אויף בויך און רוקן ווייטאַג, און מען האָט איר דאָרט פאַרגעשלאַגן צו גיין נעמען הילף ביי לין. לין האָט דורכגעפירט 17 טריטמענטס איבער די קומענדיגע עטליכע מאָנאַטן טראַצדעם וואָס ער האָט נישט פאַמאגט קיין לייסענס צו

די אוקראינער פאַרלאַמענט האָט געשטימט פאַר אַ געזעץ וואָס וועט לעגאַליזירן מעדיצינישע מאַריכואַנאַ צוליב די פילע פאַרוואונדעטע פון די מלחמה מיט רוסלאַנד, וואָס וועט העלפן די פאַרוואונדעטע סאָלדאַטן שליסטן זייערע יסורים.

אַ שטודיע האָט געוויזן אַז מענטשן וועלכע האָבן געליטן פון קענסער אַלס קליינע קינדער האָבן אַ פיל גרעסערע ריזיקע פון אַנטוויקלען דייעביטיס יונגערהייט, וואָס מיינט אויך אַנדערע געזונטהייט קאַמפליקאַציעס וואָס דייעביטיס קען ברענגען.

די עף-די-עי האָט געזאָגט אַז אין צוגאַב צו די גיפּט וואָס מען האָט געטראָפן אין קינדער עפל-סאוס מיט אַ צימרינג טעם וואָס קומט פון עקוואַדאָר, האָט מען געטראָפן נאָך אַ סם מיטן נאָמען קראַמיום. די פאַבריק ווערט יעצט אויסגעפאַרשט דורך די רעגירונג.

אַ נייע שטודיע האָט געטראָפן אַז קינדער וועלכע האָבן געהאַט אַסאך אויערן אינפּעקציעס אַלץ פּיצל קינדער, האָבן אַנגעהויבן רעדן שפּעטער און האָט געפירט צו פילע אַנדערע לאַנג-טערמינידיגע אַנטוויקלונג פראָבלעמען. די פאַרשער האָבן געזאָגט אַז מען דאַרף נעמען די אויערן אינפּעקציעס פיל ערנסטער.

די עף-די-עי האָט געגעבן ערלויבעניש פאַר די סטעיט אַז פּלאַרדיע איינצוקויפן מעדיצינישע דירעקט פון קאַנאַדע, וויבאַלד די פרייזן פון מעדיצינישע זענען דאָרט האַלב די פרייז. ווען עס קומט צו ברענד-נעיס מעדיצינישע, זענען די פרייזן אפילו דריי מאָל אַזוי הויך אין אַמעריקע. דאָס וועט שפאַרן פאַר די רעגירונג הונדערטער מיליאָנען דאָלאַרן.

אַ שטודיע וואָס איז דורכגעפירט געוואָרן צייגט אַז קינדער וואָס זענען איבערוואָגן האָבן געהאַט אַ ניין מאָליגע העכערע שאַנס פון אַנטוויקלען נירן פראָבלעמען נאָך פאַר די דרייסיג יאָר, און ביי מיידלעך איז די שאַנס געווען פיר מאָל אַזויפיל ווי קינדער וואָס זענען נישט געווען איבערוואָגן.

אַ פרישע באַריכט צייגט אַז געבאַטלע וואַסער וואָס ווערט פאַרקויפט אַלס “אַלקאַליין וואַסער” טוט נישט פאַרמיידן נירן שטיינער ביי איינער וואָס ליידט דערפון, וויבאַלד עס פאַרמאָגט נישט גענוג אַלקאַלי וואָס פעלט זיך אויס אַפּוואַהאַלטן די שטיינער פון זיך פאַרמירן.

די צאָל אַמעריקאַנער צענערלינגען וואָס רייכערן, אָדער האָבן אפילו בלוז פרובירט צו רייכערן איז דראַסטיש געפאַלן אין פאַרגלייך צו בלוז איין דור צוריק, מיט ווייניגער ווי איין פראָצענט יונגטליכע וועלכע רייכערן אפילו איין ציגאַרעטל אַ טאָג.

פעדעראלע רעגירונג וועט אנהייבן רעגולירן סטעף פון נירסינג האומס צום ערשטן מאל

פאַרמאָגן אַ רעגיסטרירטע נירס צווישן זייער מאַנשאַפּט 24 שעה אַ מעת-לעת, יעדן טאָג פון די וואך.

עס איז אַ “וויכטיגע ערשטע שריט”, האָט געזאָגט טשיקאטא ברוקס-לעסער, וועלכע פירט אן די יו-עס צענטער פאַר מעדיקעיר און מעדיקעיד סערוויסעס, וואָס די נירסינג הייזער זענען אונטער זייער אויפזיכט. די אסאסיטעד פרעס זאָגט אַז אַצינד ווי מען האַלט יעצט, טוט די דורכשניטליכע אַמעריקאַנער נירסינג האָום צושטעלן סטעפינג פאַר 3.6 שעה פער איינוואוינער פער טאָג, מיט אַ רעגיסטרירטע נירס וואָס אַרבעט מער פון אַ האַלבע שעה פון די צייט.

אַבער באַאַמטע זאָגן אַז רוב נירסינג הייזער וועלן מוזן פאַרגרעסערן זייער מאַנשאַפּט. סטעיסי סאַנדערס, אַ געהילף צו בעסערא האָט געזאָגט פאַר די עי-פי נייעס אַגענטור אַז “איך וויל אויפמערקזאַם מאַכן צו די אַלע וועלכע טראַכטן אַז די סטאַטוס-קוואַ – אין וועלכע עס איז נישט געווען קיין שום פעדעראַלע נומער פאַר וויפיל סטעף אַ נירסינג האָום דאַרף פאַרמאָגן – איז גענוג גוט צו די סטאַנדאַרטן וואָס מיר שלאַגן אַצינד פאַר. די נייע סטאַנדאַרט וועט העכערן די סטעפינג שטאַפּלען מיט מער פון 75 פראָצענט פאַר נירסינג הייזער, ברענגנדיג מער נירס הילף צו די בעטן און פאַרזיכערן אַז יעדע נירסינג היים פאַרמאָגט אַ רעגיסטרירטע נירס 24/7.” אַמעריקע פאַרמאָגט באַלד 15,000 נירסינג הייזער וועלכע געבן זיך אָפּ מיט אַרום 1.2 מיליאָן מענטשן. ★



נירסינג היימען וועלן זיך מוזן אנהייבן צושטעלן צו די נייע פעדעראלע רעגולאציעס וואס וועט פארלאנגען ביי רוב נירסינג היימען צו פארגרעסערן זייער שטאב פון נירסעס

ביה”כ, זיך שויערן, בלייבן ריין, טוישן קליידער, אַרויסגיין פון בעט אָדער האבן איינער וואס זאל ענטפערן זייער רוף ווען זיי בעטן הילף”. האָט בעסערא געזאָגט. “די נייע סטעפינג רעפארמען קענען פאַרבעסערן אַרבעטס קאָנדישאַנס, וואָס וועט פירן צו העכערע געהאַלטן און פאַרבעסערן די מעגליכקייט אַנצוהאַלטן די אַרבעט וויבאַלד די אַרבעטער וועלן זיין מער געטריי.” די פאַרשלאַג וועט איינשטעלן די מינימום סטעפינג וואָס איז גלייך צו דריי שעה פער איינוואוינער פער טאָג. בערך אַ האַלבע שעה פון דעם וועט זיין פאַר אַ רעגיסטרירטע נירס. אַנשטאַלן וועלן ווערן אויפגעפאַדערט צו

וואַשינגטאָן. – די יו-עס דעפאַרטמענט אַוו העלט ענד יומען סערוויסעס (עיטש-עיטש-עס) האָט געמאַלדן אַז נירסינג היימען וועלן בקרוב מוזן זיך צושטעלן צו די מינימום סטעפינג פאַרלאַנגען. דער עיטש-עיטש-עס סעקרעטאַר האויער בעסערא האָט געזאָגט אין אן פרעס-רעליעס פונעם אַגענטור אַז “איינשטעלן אַ מינימום סטעפינג סטאַנדאַרט פאַר נירסינג הייזער וועט פאַרבעסערן די זיכערהייט פון די איינוואוינערס.” “ווען אַנשטאַלן זענען אַנדער-סטעפט, טוען די איינוואוינער ליידין. זיי קענען נישט באַנוצן די

טריי קאונטי קעיר מענעדזשער טוט צוריקשטעלן פוד סטעמפס בענעפיטס פאר בארויבטן קליענט

קליענט איז געווען קרבן פון לעצטיגן כוואליע פון פוד סטעמפס רויבעריי אין היימישע געגענטער



יעדער וואס האט נאר אמאל גענומען א דזשאב, א פאזיציע, אין סיי וועלכע מוסד, פירמע, אדער ארגאניזאציע, ווייסט אז אינאיינעם מיט דעם דזשאב, קומט אויך א דזשאב דעסקריפציע. א רייע פון אויפגאבעס וואס דער ארבייטער דארף טון. די אלע אויפגאבעס אינאיינעם, פארמירן דעם 'דזשאב'.

און בדרך כלל וועלן ארבייטערס טון זייער ארבעט, זיי וועלן אויספאלגן וואס זיי דארפן און אויספירן די פליכטן וועלכע זענען אויף זיי ארויפגעלייגט געווארן. די גאר געטרייע ארבייטערס וועלן גיין אפילו אביסל ווייטער און טון אפילו זאכן וועלכע זענען נישט ממש טייל פון זייער אויפגאבע, נאר פשוט אלס געטריישאפט פאר דעם וואס געבט זיי די ארבעט.

אבער טריי קאונטי קעיר איז מיט דעם און אויסערארדענטליכער אויסנאם. אין טריי קאונטי איז זייער שווער צו האבן א געהעריגע, פולע דזשאב דעסקריפציע, ווייל עס איז שוין פולשטענדיג געווארן די נארמע ביי די קעיר מענעדזשערס זיך איבערצוגעבן פאר דעם וואוילזיין פון זייערע קליענטן אויף אזא אויסטערלישן פארנעם, אז זיי פארגעסן באלד וואס זיי 'מוזן' טון און וואס זיי 'מוזן נישט'.

אין טריי קאונטי איז עס אן אנדערע ווארט וואס דרייווט די מענעדזשערס. אנשטאט דער ווארט 'דזשאב' וואס איז דער געווענליכער מאטיווירער פון די וואס פירן איר אויס, איז עס דא דער ווארט 'קעיר', וואס מאטיווירט די קעיר מענעדזשערס. און דאס טרייבט זיי טאקע צו גיין פיל ווייטער פון וואס עס ווערט באמת פארלאנגט פון זיי; וועלכע איז בעיקר, צו העלפן מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן באקומען די ספעציעלע הילף און סערוויסעס וואס די סטעיט שטעלט צו פאר זיי.

און אט די פאלגענדע געשיכטעלע איז דער בעסטער עדות אויף דעם:

יעדער האט שוין אוודאי געהערט פון דעם באוואוסטן רעגירונגס פראגראם, באקאנט אלס 'פוד סטעמפס', כאטש וואס דער לעגאלער נאמען דערפון איז 'סנע'פ'. דער דאזיגער פראגראם, וועלכע האט זיך אנגעהויבן דאס ערשטע מאל אין 1939, איז געמאכט געווארן צו פארמיידן פון די אמעריקאנער באפעלקערונג דעם חרפת רעב וואס איז אמאל געווען א גאנץ געווענליכער ערשיינונג.

דאס ארבעט אויף אן אופן אז די וואס זענען בארעכטיגט דערצו (ארימעלייט אין א געוויסע קאטעגאריע פון פארדינסט) באקומען א געוויסן סכום פון סטעמפס מיט וועלכע זיי קענען קויפן עסן. מיט די יארן איז דאס געווארן איינגעטוישט, און אנשטאט וואס אמאל

מיט א רייע טעלעפאן רופן. צום ערשטן האט ער גערופן דעם צענטראלן סנע"פ אפיס פון ניו יארק סטעיט, וואו, נאכ'ן פארברענגען מיט עטליכע באאמטע אויפן טעלעפאן, פאר א צייט פון עטליכע שעה, איז ער געווארן א שטיקל מומחה אין אזעלכע סארט פראבלעמען און געוואוסט וואס ער האט צו טון.

אנגעהויבן האט ער מיט'ן פארזיכערן אז דער קארטל וואס דער קליענט פארמאגט יעצט ווערט תיכף אנולירט, אזוי אז מען זאל עס נישט קענען נוצן נאכאמאל אויף אים צו באראבעווען.

דאס קומענדיגע אין די רייע איז געווען דאס אויספילן א גאנצע שורה פון פאפירן, וועלכע מוזן אלע זיין אויסגעפילט, האפענדיג אז לפחות זאל עס זיין נאר א צייטווייליגער שאדן. די אלע פאפירן האט ער אליינס אויסגעפילט, און דערנאך געברענגט צו דעם קליענט זיינעם אונטערזושרייבן און צוריק שיקן, ווייל דער וויקטים אליינס מוז אריינגעבן דעם קאמפלעינט איבער די גניבה און די פארלאנג צוריק צו באקומען די צוגערויבטע געלט.

נאכ'ן אויספירן דאס אלעס, האט מען אים אינפארמירט אז עס וועט נעמען לכל הפחות פופציג טעג איידער ער וועט געווארן ווערן צו מען נעמט בכלל אן דעם קעיס און צו ער קען בכלל אמאל חלומ'ען פון צוריק באקומען זיין צוגערויבטע געלט.

דערווייל אבער, נאך איידער די פופציג טעג זענען פאריבער, האט דער קליענט שוין צוריק באקומען דאס געלט אויף זיין קארטל און געקענט ווידער גיין איינקויפן אין גראסעריי. "איך בין אליינס שאקירט געווען", זאגט דער קעיר מענעדזשער פאר'ן גאזעט, "איבער ווי שנעל עס האט גענומען. מיט די רעגירונגס ביוראען נעמען די סארט זאכן בדרך כלל לאנגע חדשים".

אמת, אבער פארט רעדט זיך דאך דא פון טריי קאונטי.

ווען מיר האבן אנגעמערקט פאר דעם קעיר מענעדזשער איבער די געוואלדיגקייט פון זיין ארבעט, האט ער עס אוועק געמאכט במחי יד: "נע, דאס איז וואס מיר דארפן טון. אויב דער קליענט דארף הילף דארפן מיר זיין דא פאר אים".

און באלד, ווי עס וואלט גארנישט געווען, האט דער קעיר מענעדזשער ערקלערט אז ער אליינס פארמאגט א פאמיליע מיטגליד מיט ספעציעלע געברויכן, און דאס געבט אים א באזונדערע שטופ צו העלפן זיינע קליענטן. אבער מיר, פון די גאזעט, קענען עדות זאגן אז דאס איז בלויז ענווה, ווייל די הארץ וואס דער קעיר מענעדזשער פארמאגט איז גענוג פאר זיך צו טון אזעלכע פעולות. ★

קענען באקומען דאס געלט, פון טויזנטער היימישע אידן, און אזוי ארום אויסגעליידיגט זייערע קאנטעס פון דאס געלט וואס איז דארט געווען, פאראומגליקליכנדיג די פאמיליעס וועלכע האבן נישט געקענט איינקויפן עסנווארג פאר זייער קליינווארג, אין צוגאב צו די ביטערע עגמת נפש וועלכע קומט נאך, ווען מען ברעכט זיך דעם קאפ געוואויר צו ווערן וויאזוי דאס האט פאסירט, און ביז מען שטעלט אפ דעם קארטל.

און אט האט אזאנס פאסירט מיט איינעם א היימישן איד, וועלכער איז גראדע א קלינט פון טריי קאונטי קעיר. ווען דער איד האט זיך דערזעהן מיט זיין צרה, האט ער באלד געוואוסט וואס ער האט צוטון. ער האט תיכף אנגערופן זיין קעיר מענעדזשער. דאס אליינס איז די גרעסטע עדות אויף דעם געטריישאפט און באזונדערע איבערגעגעבנקייט פון דעם קעיר מענעדזשער, אז טראץ וואס דאס דארף נישט צו זיין דער תפקיד פון דעם קעיר מענעדזשער זיך אפצוגעבן מיט אזא פראבלעם, האט אבער דער מענטש געוואוסט מיט א זיכערקייט אז דא וועט ער געהאלפן ווערן.

דער באטרעפנדער קעיר מענעדזשער, וועלכער ארבעט אינעם קרית יואל אפיס פון טריי קאונטי, איז גאר א געטרייער מענטש, און ארבעט שוין פאר טריי קאונטי פאר א צירקע דריי יאר, האט טאקע באלד פארשטאנען אז דאס איז נישט קיין פשוט'ע זאך און אויב דער איד וועט נישט האבן קיין פוד סטעמפס, וועט ער נישט קענען קויפן עסן; און טראץ וואס ער פארמאגט עטליכע צענדליגער קליענטן אויף זיין רשימה, פארט האט ער זיך באלד אריינגעווארפן אין דעם קעיס מיט'ן גאנצן אייפער.

דער קעיר מענעדזשער האט באלד אויפגעהויבן דעם טעלעפאן און אנגעהויבן

פלעגט מען באקומען פאפירענע סטעמפס, באקומט מען היינט א קארטל וועלכע ארבעט די זעלבע ווי א קרעדיט/דעביט קארטל.

נאר אנשטאט וואס מען זאל אליינס דארפן אריינלייגן געלט אינעם באנק אויף צו קענען נוצן דעם קארטל, טוט דאס די רעגירונג אריינלייגן איינמאל א חודש, און דאס קען מען נוצן צו קויפן בלויז עסנווארג. פאר פילע מענטשן אין אמעריקא איז דער דאזיגער קארטל די איינציגסטע זאך וואס שטייט צווישן זיי און א הונגעריגע הויזגעזונד.

זעלבסטפארשטענדליך, אז אין קינדער געבענטשטע פאמיליעס, זענען פארהאן פילע וועלכע געניסן פון דעם רעגירונגס פראגראם, און אדאנק דעם קענען זיי טאקע פיטערן זייער געזינדל. פילע פאמיליעס קוקן שוין ארויס אויף דעם טאג אין חודש ווען דאס קארטל ווערט אנגעפולט, אויף צו קענען קויפן לעבנס-וויכטיגע געברויכן.

געלט איז געלט, אפגעזעהן פון וויאזוי עס קוקט אויס. און פוד סטעמפס איז נישט אנדערש. גנבים זענען אלעמאל געווען, און די זוכן אייביג וויאזוי צוצורויבן יענעמ'ס געלט. און גנבים האבן טאקע אלעמאל געזוכט צו לייגן די הענט אויף יענעמ'ס פוד סטעמס אויך. אין די פארגאנגענע וואכן איז עטליכע מאל געווען אין די נייעס די ווייטאגליכע געשיכטע פון וויאזוי ראפינירטע גנבים האבן אינסטאלירט זייערע 'סקימערס' (אזא מאשינקע וועלכע מען זעצט ארויף אויף דעם פוד סטעמפס מאשין אין א גראסעריי, וועלכע איז גאר שווער צו באקמערקן), אויף די פוד סטעמפס מאשינען אין עטליכע גרעסערע גראסערייען אין די היימישע געגענטער.

זיי האבן אזוי צוגערויבט די נומערן פון די פוד סטעמפס קארטלעך, און אויך די 'פיז' נומערן, וועלכע מען דארף האבן אויף צו

גרויסע חידושים דעם זומער אינעם **המספיק רעזארט** וועלכע שטייט גרייט צו סערווירן די טייערע אין לעכטיגע קינדער פון כלל ישראל

המספיק רעזארט און רעסטוראנט וועט דאס יאר זיין אפן פאר דעם כלל הציבור אלס א גאר געשמאקע מקום זיך אויסצולופטערן און אנשעפן פרישע כוחות



דער פריש רענאווירטער "ראק" רעסטוראנט, וועלכע איז געווארן איבערגעבויעט און שטייט גרייט מיט א רייכן מעניו פון פרישע עסנווארג

דער המספיק רעזארט איז געווען א חידוש אויף די וועלט ווען עס האט זיך געעפנט צום ערשטן מאל מיט עטליכע יאר צוריק, סיי דינענדיג אלס קעמפ ממתקים אין די זומער מאנאטן, זייענדיג די איינציגסטע היימישע קעמפ פאר ספעציעלע מיידלעך, און סיי מיט דעם וואס במשך די יאר האט זי געדינט גאנץ כלל ישראל אויף מערערע אופנים.

די רעזארט שטייט גרייט צום באנוץ פאר משפחה שבתים אדער פאר פריוואטע באניצן אין די וואכנטעג, מיט אירע זיבעציג הערליכע צימערן, גרויסע פרעכטיגע לאביס, דריי מאיעסטעיטישע באלרוםס, און ווי אויך דאס בית המדרש, מקוה און שוויץ, שפיל-גארטנס און נאך; וואו טויזענטער אידן האבן שוין נהנה געווען פון איר און אירע סערוויסעס.

איז צו שרייבן יעצט אז המספיק געבט זיך אינגאנצן איבער צו העלפן מיט ספעציעלע געברויכן, און זייערע פאמיליעס, איז אלטע נייעס.

פארט אבער באווייזט המספיק נאך אלץ, פון צייט צו צייט, צו מאכן פרישע נייעס. מיר רעדן פון די סארט וועלכע איז באמת א נייעס אין די היימישע וועלט. עפעס וואס איז נאך ביז יעצט נישט געווען.

איינס אזאנס, איז געווען דער עצם רעזארט אליינס, ווען המספיק האט איר אפגעקויפט פון אירע פריערדיגע אייגענטימער, און איר פארוואנדלט אין דעם המספיק רעזארט, וועלכע שטייט א גאנץ יאר גרייט צו באדינען כלל ישראל אלס א פרעכטיגע רעזארט ארט פאר שבתים און אנדערע געלעגענהייטן, ווען גלייכצייטיג דינט זי די עלטערן און איינגעשטעלטע פון אלע פארשידענארטיגע אפטיילונגען פון די ברייטערע המספיק פאראיין, באקאנט אלס ניישא.

און הגם אז דאס אליינס איז שוין אויך א נייעס וואס איז באגרינסווערד, ווערט עס אבער קליין אונטער דעם שאטן פון דעם פיל גרעסערן נייעס. נעמליך; דער גולת הכותרת פון דעם רעזארט; קעמפ ממתקים. דער זומער קעמפ וואס געפונט זיך אויף אירע שטחים אין די צוויי זומער חדשים, און דינט אלס פולשטענדיגע קעמפ פאר די ספעציעלע מיידלעך מיט וועלכע כלל ישראל איז געבענטשט. די פאר וועמען עס איז נישט געווען קיין שום היימישע מקום פאר אלע יארן וואס זייערע געשוויסטער זענען יא געפארן אין קעמפ, און זיי האבן געדארפט בלייבן אינדערהיים.



דער הערליך רענאווירטער, פרעכטיגער זאל שטייט גרייט פאר אייער קומענדיגער שמחה אדער מסיבה של מצוה - אן אווענט דא וועט איר קיינמאל נישט פארגעסן



אינעווייניג אינעם נייעם "ראק" רעסטוראנט מיט אירע מאדערנע איינריכטונגען

אקטיוויטעטן און שיעורים צענטער, מיט איר גרעסערער מקוה, צו עס זענען די שפיל גארטנס אויפן ארט; פון וועלכן קוק ווינקל מען זאל עס נאר אנקוקן איז עס א הערליכער, פארבנרייכער קרוין, וועלכע איז פאסיג צו באשיינען דעם קאפ פון די בני מלכים, די אידישע קינדער.



דאס יאר איז נאך צוגעקומען א פרישער חידוש אין דעם קייט פון חידושים פון דעם רעזארט, נעמליך; אז דער ארט שטייט גרייט - אויך במשך די זומער טעג - פאר אינדיווידועלן פאר וואקאציע אדער סתם זיך אויסלופטערן מיט פולע אש"ל (אכילה שתי' לינה), פאר א וואך, עטליכע טעג, אדער אפילו נאר פאר איין טאג.

און אצינד, נאך עטליכע יאר וואס דער המספיק רעזארט האט צום ערשטן מאל געמאכט די נייעס קאנאלן ביי כלל ישראל, ווען זייט 05

העכסטן פארנעם, איז זיכער נישט פארהאן. ווער רעדט נאך ווען מען זאל צולייגן די נייע, פרישע געבויעטע פראיעקטן וואס המספיק האט אויפגעשטעלט אויף דעם שטח זינט זיי האבן איר איבערגענומען, איז דאך ממש קצר המצע מהשתרע.

צו עס זענען די נייע שווים באשיינען, און איינס ספעציעל פאר קינדער אין ראדשטולן, צו מען זאל רעדן פון דעם קליינעם בית המדרש, דער קאלאשיצער שטיבל מיט איר מקוה, אדער מען זאל רעדן פון דעם גרויסן בנין, וועלכער דינט סיי אלס בית המדרש הגדול, און סיי אלס

ביז עס איז געטישט געווארן דורך המספיק, מיט'ן גרינדונג פון דעם קעמפ ממתקים. דאס קען ריכטיג אנגערופן ווערן דער גולת הכותרת, ווייל בשעת וואס דער גאנצער שטח, דער גאנצער המספיק רעזארט איז א קרוין אינעם כלליות פון כלל ישראל, מיט אירע הערליכע פראיעקטן און בניינים וועלכע זי שטעלט צו, איז אבער דער קעמפ די אומאפפריעגבארע ברייליאנט וועלכע געבט דעם גאנצן קרוין איר ריכטיגן גלאנץ.

און אז כלל ישראל זענען בני מלכים, קומט דאך זיי א פאסיגער קרוין. און שענערס פון דעם, אזא מאניפעסטאציע פון חסד אויפן

Hamaspik Gazette

© July '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



דער אריינגאנג צום נייעם "ראק" רעסטוראנט, וואו איר וועט ווערן סערווירט אויף א העכערן קאליבער און פונעם בעסטן קוואליטעט

המספיק רעזארט

04 זייט >

זי איז אריינגעקומען אין עקזיסטענץ; האט זי יעצט ווידערמאל באוויזן עפעס וואס איז שוין א נייעס. און נישט נאר סתם אזוי, נאר אפילו אין די ראמען פון המספיק איז עס א נייעס, און טאקע א חידוש אויך. בשעת ווען ריזיגע טיילן פונעם יהדות החרדית לאזן זיך ארויס אויף די זומער וואכן אין די קעטסקיל בערג, און פארנעמען די ריזיגע שטחים וועלכע זענען אמאל געווען באקאנט אלס די "בארשט בעלט", צוליב די טויזענטער אמאליגע אידישישטישע אידן וועלכע פלעגן דארט פארברענגען דעם זומער, און זענען היינט פארזעצט געווארן מיט טויזנטער היימישע, ערליכע אידן, וועלכע קומען אהין זיך צו קענען דערהייבן און דינען דעם אויבערשטן מיט אביסל מער ריינקייט ווי די שטאטישע גאסן פארמאגן אין די הייסע זומער טעג, האט אבער אלעמאל געפעלט איין וויכטיגער באשטאנדטייל פון דעם גאנצן ראיאן.

עס זענען טאקע פארהאן מערערע ערטער וואו א איד קען אריינגיין און איינקויפן עפעס צום עסן, און אפילו אן ארט וואו מען זאל זיך קענען אוועקזעצן און עסן א וועטשערע איז אויך דא, איז אבער פארט געבליבן א חלל אין דעם פעלד, אין צוויי באזונדערע טיילן.

פאר א באלעבאטישן איד, וועלכער וויל זיך אראפזעצן אין עכט רואיגן ווינקל, און עסן א געשמאקע, לייטישע סעודה צו דער זעט, מיט מאכלים פון א העכערן קאליבער; ווער רעדט נאך אויב עס איז א מסיבה אדער א זיצונג מיט א ביזנעס שותף, איז נישט געווען עכט וואו דאס צו טון אין די קעטסקיל בערג.

אבער דאס איז נאר איין טייל. דאס צווייטע איז דער ענין פון שמחות. עס זענען טאקע פארהאן עטליכע זאלן אין די בערג, אבער קיין איינע פון זיי פארמאגן נישט א געהעריגן קאך, מיט א קעיטערינג דערצו, וואו מען זאל קענען דארט אלעס באשטעלן און פריש סערווירן גלייך פון טאפ ארויס. אין אלע אנדערע זאלן דארף מען ברענגען די עסן פון ערגעץ אנדערש און עס דארט איבערזאטלען, וואס, אויסער פון דעם גרויסן שלעפ, קען עס גורם זיין אז די עסן זאל נישט זיין צו די באגערטע ווארעמקייט, וכדו'.

יעצט קומט אבער המספיק און טוישט דעם גאנצן מציאות. אין דעם המספיק רעזארט, אין א באזונדערן אפטיילונג, וועלכע איז געווארן הערליך רענאווירט אויסצוקוקן ווי א פארציטישע קרעטשמע אונטערוועגס, טוט שוין יעצט פוקציאנירן די שפאגל נייע 'ראק' רעסטאראנט. א פליישיגע רעסטאראנט, וועלכע ווערט אנגעפירט דורך די גאר בארימטע אפרין קעיטערינג, מיט איר וואויל באקאנטער 'שעף' ר' חיים הערש קויפמאן, וועלכער באווייזט אלעמאל צו איבערראשן זיינע קליענטן מיט דעם זעלטענעם פרישקייט און אויסעראדערענטליכער טעם און געשמאק פון זיינע עסן.

צו דער זייט פון דעם רעסטאראנט געפונט זיך דער זאל, וועלכע איז גרייט אויפצונעמען סיי וועלכע קלענערע שמחה אדער מסיבה, און וואו יעדער גאסט וועט ווערן אויפגענומען מיט דעם זעלבן ווארימקייט ווי אין דעם רעסטאראנט, און זיכער מיטלעבן אזא אווענט וואס ער וועט קיינמאל נישט פארגעסן.

עס איז איבריג ארויסצוברענגען דעם חלק הכשרות פון דעם נייעם אונטערנעמונג, ווייל, פונקט ווי ביי יעדע אנדערע זאך, טוט המספיק זיך נישט באגענוגען מיט עפעס ווייניגער פון די בעסטע.

דער גאנצער כשרות אפטיילונג פון דעם קאך, סיי פאר די רעסטאראנט און סיי פאר דעם זאל, טוען שטיין אונטער די שטרענגע השגחה המעולה פון דעם טארטיקוב'ער בית דין, וועלכע זענען באקאנט מיט זייערע הידורים און חומרות. אזוי אויך פארמאגט עס א באשטעטיגונג פון דעם וועד הכשרות דקרית יואל, צום פרייד און אויסבליק פון דעם ציבור המדקדים בכשרות.



בעזרת השם יתברך

נעלה את ירושלים על ראש שמחתינו
עוד ישמע בערי יהודה ובחוצות ירושלים
קול ששון ■ קול שמחה ■ קול חתן ■ קול כלה

בשבח והודאה להשי"ת ובלב מלא שמחה
מתכבדים אנו להזמין את קרובינו וידידינו
להשתתף בשמחת כלולת בנינו היקרים

הבחור החתן המופלג בתו"ש
כמר **מרדכי חנה** ני"ו

עב"ג

הכלה הבתולה המהוללה

מרת **שרה** תחי'

שתתקיים אי"ה למזל טוב ובשעה טובה ומוצלחת
ביום א' לסדר "את אשר תברך מבורך" (בלק)

ח' תמוז שנת תשפ"ד לפ"ק

ולמספרם JULY 14

קבלת פנים בשעה 6:00 והחופה בשעה 7:00

ברהמ"ז בשעה 11:00

באולם בית רחל פאראדייס

5 ISRAEL ZUPNICK DRIVE, MONROE, NEW YORK

ואי"ה ביום שמחתכם ישמח לבנו גם אנו

ידידיכם המחכים לקראת בואכם לשלום

הורי החתן הורי הכלה

מאיר ווערטהיימער וב"ב יעקב יודא גפן (וויינשטאק) וב"ב
בן מוה"ר ישראל אלימלך ז"ל קרית יואל יצ"ו
קרית יואל יצ"ו קרית יואל יצ"ו



גם אנו מצטרפים בקריאה של חיבה להזמין לכל קרובינו וידידינו
לבוא ולהשתתף בשמחת כלולת נכדינו היקרים שיחיו

מרת אינדג אשת הרה"ח ר' ארי' ז"ל, שו"ב ברוקלין יצ"ו
נח גפן וב"ב בן הרה"ח ר' יושע ז"ל וחתן הרה"ח ר' משה פריעד ז"ל קרית יואל יצ"ו

פנחס טייכמאן וב"ב בן הרה"ח ר' אברהם מרדכי ז"ל וחתן הרה"ח ר' ישראל מאיר עקשטיין ז"ל, קוממיות קרית יואל יצ"ו

ברב שבח והודאה להשי"ת שהחיינו וקיענו והגיענו לזמן הזה,
וברגשי כבוד והערצה לכל קרובינו, ידידינו ובפרט חברי צות
העספיק די בכל אתר ואתר, כולם אהובים כולם ברורים כל
אחד ואחד בשעו הטוב יבורך, הנני עתכבד בזה להזעין אתכם
לקחת חבל בשעחת נישואי בני נ"י, ואי"ה ביום תת ד' שעחה
באהליכם אשוב לכם כגעולכם הטוב בל"ג.
כ"ב יצ"ו יצ"ו, מאיר ווערטהיימער



איבער וואג, איבערוואג און איבונגען



טויטפעלער פארבונדן מיט איבערוואג געשטיגן דרייפאכיג אין די לעצטע צוואנציג יאר

פארשער זאגן אז אויגען דיעטע איז נישט נאר גוט פארן קערפער, נאר איז אויך גוט פארן קעשענע

וואשינגטאן. – א פרישע שטודיע צייגט אז דאס אוועקשטיין פון מילכיגע און פליישיגע פראדוקטן איז נישט נאר גוט פארן קערפער, נאר קען אראפנידערן די קאסטן פון עסן מיט ארום זעכצן פראצענט.

דאקטאר האנא קאלעאווא, די דירעקטאר פון קלינישע פארשונג פונעם "פזישענס קאמיטע פאר רעספאנסיבל מעדיצין" אין וואשינגטאן די-סי האט געזאגט אז "א וויגען דיעטע באזירט אויף פרוכט, גרינצייג, תבואות און באנדלעך איז אייביג געווען מער עפארדעבל ווי דיעטעס וואס נעמט אריין פלייש און מילכיגע פראדוקטן. פונקט ווי יעדע אנדערע דיעטע, קען די קאסטן פון א וויגען דיעטע זיך טוישן געוואנדן אויף די עסנווארג וואס מען קויפט איין. אבער אונזער פארש ארבעט האט געוויזן, אז א וויגען דיעטע וועט פאקטיש שפארן געלט, ווען מען פארגלייכט עס מיט א דיעטע וואס נעמט יא אריין אין זיך פראדוקטן וואס קומען פון באשעפענישן."

די רעזולטאט פונעם פארש ארבעט איז געקומען נאך פיר מאנאטן וואס מען איז נאכגעגאנגען 244 איבערוואגגע מענטשן וועלכע האבן אנטויל גענומען אינעם שטודיע צווישן די יארן 2017 און 2019.

קיינ איינער פון די באטייליגטע זענען נישט געווען אויף א וויגען דיעטע פון פריער, און די פארשער האבן אויסגעקליבן א טייל פון זיי אז זיי זאלן אנהייבן א וויגען דיעטע אינדערצייט וואס די אנדערע האבן נישט.

שוין פון אפאנג האבן זיי געזעהן אז דאס אריבערגיין צו א וויגען דיעטע איז גוט פארן געזונט, צום ביישפיל, די וועלכע האבן אנגעהויבן דעם וויגען דיעטע האבן באלד פארלוירן אסאך פונט. אזוי אויך האט זיך פארבעסערט זייער מעטאבעליזם, און א פארמינערונג פון די פענטס וואס נעמט ארום די לעבער.

די שפעטערדיגע טיילן פונעם שטודיע האט פרובירט צו זעהן אויב מען שפארט זיך געלט דורך גיין אויף א וויגען דיעטע, און ווי עס האט זיך טאקע אויסגעשטעלט צום סוף, האבן די וועלכע זענען געגאנגען אויפן וויגען דיעטע זיך געשפארט אסאך געלט, חוץ די אנדערע געזונטהייט בענעפיטן וואס זיי האבן באקומען.

מיר נישט גענוג קלאר וויאזוי עס מאכט אויס ביי עלטערע לייט, אבער דאס איז אמאל זיכער אז עלטערע מענער אין פרויען האבן שטארק בענעפעטירט פון טון עקסערסייז און האלטן דעם קערפער אין א געזונטן פיזישן צושטאנד. *

פון הארץ קראנקהייט טויטפעלער וואס איז נישט פארבונדן מיט איבערוואג איז פאקטיש געפאלן במשך די זעלבע יארן.

די טויט פון די איבערוואגגע מענטשן איז געשען דורכדעם וואס די אדערן ארום די הארץ איז פארהארטעוועט געווארן, אדער דורך הארץ אטאקעס און הויכע בלוט דרוק פראבלעמען.

די רעזולטאט פונעם פארשונג צייגט ווי וויכטיג עס איז צו אלארמירן און אינפארמירן דעם ציבור די שעדליכקייט פון זיין איבערוואג און נישט אבאכט געבן אויף א געזונטע דיעטע. א איד איז מחויב אויף "ושמרתם מאד לנפשתיכם", און מען מוז אכט געבן אויפן געזונט, עס איז נישט קיין קינדער שפיל. *

הארץ קראנקהייט טויטפעלער. ארום 42 פראצענט אמעריקאנער בירגער ווערן באטראכט ווי איבערוואגגע, וואס איז א פארגרעסערונג פון באלד צען פראצענט פון צען יאר פריער, לויט די "אמעריקען הארט אסאסיעישאן".

פאר דעם שטודיע האבן די פארשער אנאליזירט די דאטא פון מער פון 281,000 טויטפעלער צווישן די יארן 1999 און 2020 אין וועלכע איבערוואג איז געווען אויסגערעכנט אלס א סיבה צום טויט.

אין דורכשניט, איז איבערוואג פארבינדעטע הארץ קראנקהייט טויטפעלער געשפרונגען פון 2.2 פער 100,000 מענטשן אין 1999 צו 6.6 פער 100,000 מענטשן אין 2020, האט די שטודיע געוויזן. די ראטע

לאנדאן. – דאס זיין איבערוואגגע לייגט ארויף גאר אסאך שוועריגקייטן אויפן קערפער, אבער די מערסטע ליידיט דערפון דאס הארץ.

צווישן די יארן 1999 און 2020, האבן זיך טויטפעלער פון הארץ קראנקהייטן פארבונדן צו איבערוואגגע דרייפאכיג געדאפלט אין אמעריקע.

דאקטאר זאהרא רעי-עסטראבראג, א קארדיאלאגיסט און קלינישע לערער אינעם וויליאם הערווי ריסורטש אינסטיטוט אין לאנדאן האט געזאגט פאר די פרעסע אז "אונזער שטודיע איז די ערשטע צו דעמאנסטרירן אז די פארגרעסערטע שוועריגקייט פון איבערוואגגע איז דירעקט פארבונדן מיט די שטייגנדע צאל פון

פרישע שטודיע צייגט אז קערפערליכע פיזישע געזונט איז פונקט אזוי געזונט פארן גייסטישן געזונט

אנגעלעגנהייטן אינעם נארוועגישן אוניווערזיטעט פון ווינסשאפט און טעכנאלאגיע אין טראנדהיים זאגט אז "מיר האבן אויסגעפונען אז מענטשן וואס געפונען זיך אין אן אויסגעצייכנטן פיזישן געזונט צושטאנד וועלן פיל ווייניגער פארלאנגען פערסאנלעכע פארעסעס פאר ענקזייט און דערפערסיע מדיצינען."

פאר דעם שטודיע האבן די פארשער אנאליזירט דאטא פון דעם "טראנדהיים געזונט שטודיע" וואס האט געזאמלט געזונטהייט אינפארמאציע זינטן יאר 1984 איבער מער פון 250,000 איינוואוינער פון נארוועגיע.

אין א פריעדיגע שטודיע, האט ערנסטען אינאיינעם מיט אירע קאלעגעס געטראפן אז מענטשן וואס זענען אין א גוטע פיזישע געזונט צושטאנד האבן פארמאגט א קלענערע אויסזוכט צו ליידן פון דערפערסיע סימפטאמען, אבער יענע שטודיע איז נישט צוגעקומען צו קיין מסקנא בנוגע ענקזייטע.

די פרישע שטודיע האט דערלויבט פאר די פארשער אריינצוקוקן ביי ביידע, דערפערסיע און ענקזייטע מעדיצין באנוץ.

די פארשער האבן אויסגעפונען אז אויב איז מען אין א גוטע פיזישע "שעיפ" טוט עס ארויסהעלפן סיי וועמען, מענער און פרויען אפגעזעהן פונעם יארגאנג, אבער ביי געוויסע זענען די בענעפיטן מער ווי ביי אנדערע.

ערנסטען האט געזאגט אז "מיר האבן באמערקט אז ביי מענער זענען די אפגעקטן מער אנמערקבאר ווי ביי פרויען, און אזוי אויך זענען

איבער שטעלט זיך אויס אז די וועלכע געפונען זיך אין א פיזישן גוטן צושטאנד וועלן ווייניגער דארפן צוקומען צו מעדיצינען צו רעגולירן שלעכטע גוסטעס.

דער הויפט פארשער לינדא ערנסטען, א געהילף פראפעסאר פאר פובליק געזונטהייט

נארוועגיע. – א פרישע שטודיע וואס איז נארוואס ארויסגעקומען צייגט אז ווען דער קערפער געפונט זיך אין א גוטן פיזישן געזונט צושטאנד, איז עס פונקט אזוי גוט פארן גייסטיגן געזונט.

לויט ווי א גרופע נארוועגישע פארשער געבן



די אוניווערזיטעט פאר ווינסשאפט אין נארוועגיע וואו פארשער האבן באוויזן אז האלטן דעם קערפער געזונט און מאכן איבונגען העלפט זיין עמאציאנעל געזונט אויך

בס"ד

מזלא טבא וגדיא יאה

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, לא מחזיק 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

הערשק זערה משה יימנו

הי"ז

מזה"ר

עקזעקיוטיוו דיירעקטאר המספיק אוו קינגס קאונטי

והברכה אחת הוא לכבוד אביו, ה"ה הרבני הנכבד והמפואר

מאיר זערה משה יימנו

הי"ז

מזה"ר

מייסד המספיק וסניפיה - עקזעקיוטיוו דיירעקטאר נייש"א

לדגל השמחה הגדולה השרויה במעונם
בנישואי בתו/נכדתו הכלה שתחי'
עב"ג הבחור המז"מ בתויר"ש ובחסידות
כמר דוד הי"ז
בן מחותנם הרבני הנכבד
מזה"ר נפתלי כץ 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, עדי נזכה שתבנה ותכונן הר נחלתינו בבנין בית מקדשינו ותפארתינו במהרה בימינו, אכ"ר.

המברכים בכל הלב
צוות ופועלי המספיק קינגס קאונטי
צוות ופועלי "נייש"א



תלמידי ישיבה "שערי בינה" שע"י המספיק אוו ראקלענד פלאנצן טאמאטעס אין ישיבה

טייל פון א גרעסערע פראגראם אריינצוברענגען די בחורים אין שויס פון דעם נאטור און זען די וואונדערליכע נפלאות הבריאה וויאזוי פרוכט און גרינצייג וואקסן און די שווערע ארבעט וואס ליגט דערין.

אין די צייט וואס די שערי בינה תלמידים אלע אינאיינעם גיבן זיך אפ מיט די פלאנצונג, איז אבער איינער פון די בחורים פארנומען דערמיט פרעזענליך, ער באוואסערט עס און מאכט זיכער אז אלעס קלאפט הונדערט פראצענט.

כאטש וואס פאר דעם "פיש טאנק" פארמאגט דער ישיבה א ספעציעלער עקספערט וועלכער קומט אראפ כסדר דאס צו מעינטענען (ווי שוין עטליכע מאל באריכטעט אין דעם "גאזעט" איבער דעם פיש-טאנק עקספערט מר. ריטש מאן וועלכער קומט כסדר באזוכן), האבן זיי נישט אזעלכע עקספערטן ווען עס קומט צו אגריקולטור. "מיר טוען אלעס אליינס!", שטאלצירט דער דירעקטאר. "מיר טראכטן אפשר יא צו נעמען די גרופע אויף א באזוך צו "וועסט מעיפל פארם" וואו די תלמידים זאלן קענען מיטהאלטן א פארעם ווירטשאפט פון דערנאנט", דערציילט אונז ר' יחזקאל.

דערווייל געפינט זיך דער טאמאטע פלענט אויף א בכבודיג ארט ביים פענסטער פון עס-זאל וואו עס באקומט זיין טעגליכע נערונג במשך אכט שעה רצופות, און די תלמידים האבן די געלעגנהייט עס צו באטראכטן יעדן איינציגסטן טאג.

אויף אונזער פראגע צי מ'פלאנט איינצופלאנצן נאך פרוכט אדער גרינצייג, ענטפערט מר. סאבאוויטש: "יא מען האט גרויסע פלענער צו איינצופלאנצן א גאנצע גארטן אינדרויסן אין אונזער הויף!"

רעדנדיג פון דעם הויף קען מען זיך נישט פארהוילן איבער די געוואלדיגע "לענדסקעיפונג" ארבעט וואס די תלמידים לייגן אריין אויף די ריזיגע שטחים פון גראז אינדרויסן פון דער ישיבה געביידע. דער ישיבה געפינט זיך אויף א שיינעם שטח ארומגענומען מיט גראז וואס פאדערט דאך כסדר געשניטן צו ווערן, און אנשטאט דינגען א דרויסענדיגע פירמע וואס זאל זיך אפגעבן דערמיט האט מען איינגעשפאנט אלע בחורים. יעדער תלמיד באקומט א ספעציעלע טייל אין דעם הויף וואס ער איז פאראנטווארטליך צו שניידן די גראז, יעדער טוט אן ספעציעלע סעיפטי ברילן און א הוטל, און זיי נעמען דעם גראז שניידער אין האנט אריין.

"דער עיקר וואס מיר ווילן אז אונזערע תלמידים זאלן זיך אויסלערנען פון דעם פראגראם איז, אז אין יעדע פרוכט און גרינצייג וואס קומט אן אויפ'ן טיש ליגט א לאנגע און אויסמאטערנדע פראצעדור וואס קען נעמען וואכן און חדשים, גענוי אזוי ווי זיי האלטן אצינד מיט וויאזוי זייערע טאמאטעלעך אנטוויקלען זיך שטארק, אבער צום סוף וועלן זיי געניסן פון די פרוכט פון זייער הארעוואניע, און אוודאי און אוודאי ווערט דער געלעגנהייט אויסגענוצט ארומצורעדן און צו ערקלערן פאר די טייערע תלמידים די נפלאות הבריאה פון דעם אויבערשטן וואס האט אריינגעלייגט די אינטרעסאנטע נאטור אז עס וואקסן ארויס שיינע רייפע פרוכט פון אפאר קליינטשיגע קערנדלעך, עס לאזט א געוואלדיגע רושם אויף די תלמידים", פארענדיגט ר' יחזקאל. ★



די חשוב'ע תלמידים, מיט ה'ב' ישעי' ג"י בראשם, געבן זיך אפ מיט פלאנצן טאמאטאס און ווערן א שותף מיט הקב"ה במעשי בראשית - בורא פרי האדמה



האלטן די ישיבה שטח ריין איז גאר אן ערנסטע עבודה אין ישיבת שערי בינה - איינער פון די תלמידים ביי זיין געטרייע ארבעט אפצושניידן די הויכע גראזן אויף דעם גאס ארום די ישיבה



יעדער תלמיד האט א טייל פון דעם גראז וואס איז זיין אויפגאבע צו האלטן ריין און שיינ געשניטן - מערקט די סעיפטי מאסנאמען וואס מען נעמט אונטער מיט די פולע אחריות פאר די ארבעט

ארויסשפראצן פון די זאמד. ווען די גראזעלעך האבן שוין אנגעהויבן צו וואקסן האט מען אוועקגעשניטן די קליינע גראזעלעך און נאר איבערגעלאזט די העכערע און שטערקערע און די האבן געוואקסן גאר שנעל במשך די נאכפאלגענדע צוויי חדשים, מיטברענגענדיג מיט זיך הערליכע טונקל-גרינע בלעטער און וואקסנדיג גאר הויכע. יעצט וואקסן שוין ארויס הויכע גראזן און בלומען, וואס דאס צייגט אז די פרוכט קומען שוין אט אט ארויס.

די אנווייזונגען האבן זיי געדארפט אריינגראבן צווישן זעקס און אכט קערנדליך בערך א פערטל אינטש טיעף אריין אין די זאמד, און דערנאך דארפן זיי באוואסערן די זאמד מיט א פערטל גלאז וואסער צוויי מאל א וואך. דערנאך האבן זיי געמוזט פארמאכן דעם שיסל מיט א ספעציעלן דעקל וואס דאס וועט צושטעלן די גויטיגע מאס יומידיטי וואס פאדערט זיך אז עס זאל קענען גוט וואקסן, און ביז צוויי וואכן שפעטער האט מען שוין אנגעהויבן צו זען קליינע גראזעלעך

אין ישיבה שערי בינה, א פראגראם פאר בחורים אונטער "המספיק אוו ראקלענד קאונטי" האט מען לעצטנס אנגעהויבן א העכסט אינטרעסאנטע פראגראם פון "פלאנצונג" ווען די טייערע תלמידים האבן דעם געלעגנהייט איינצופלאנצן פארשידענע גרינצייגן און מיטהאלטן דעם גאנצן פראצעדור פון דעם פלאנצונג ביזן זעהן די רייפע גרינצייג גרייט געשניטן צו ווערן. דער פראגראם האט זיך אנגעהויבן מיט'ן איינפלאנצן "טאמאטעס" וואס איז געווען א געוואלדיגער ערפארונג פון די טייערע לעכטיגע תלמידים.

אין המספיק שטורעמט מען כסדר מיט חידושים וואספארא פראגראמען מ'קען אלס טוהן מיט טייערע לעכטיגע בחורים, דאסמאל איז דער געטרייער דירעקטאר פון "שערי בינה", מו"ה ר' יחזקאל סאבאוויטש שיחי, אויפגעקומען מיט'ן דעם בליציגן בייפאל אז די תלמידים זאלן איינפלאנצן געוואקסן און גרינצייג און מיטהאלטן דעם העכסט-אינטרעסאנטן נאטורליכן פראצעדור. דער געדאנק איז אים שוין בעצם איינגעפאלן אנהויב יאר, אבער דעמאלטס איז זייער שווער געווען דאס אויסצופירן אינדרויסן אין הויף צוליב די קעלט, האט ער מחליט געווען עס אריינצוברענגען אינעווייניג און עס דורכפירן מיט א ספעציעלן "וואקס דייע אייגענע טאמאטעס" פעקערש וואס ער האט איינגעקויפט אין איינער פון די גרויסע געשעפטן.

ר' יחזקאל האט בעצם איינגעקויפט סיי א "טאמאטא" קיט און סיי א "סטראבערי" קיט. אין די צייט וואס ביי די טאמאטעס זעט מען שוין די גרינצייג פון די האראוואניע... און עס וואקסט שוין אט אט ארויס געשמאקע רייפע טאמאטעס ווי מיר וועלן אט אט אויסשמועסן, האלטן זיך נאך אבער דער "סטראבערי" געשיכטע אינמיטן אנטוויקלען און די בחורים האפן אז אפשר יעצט אין די זוממער וועט עס וואקסן, פארשטייט זיך אז די בחורים באוואסערן עס טאג טעגליך און קוקען ארויס מיט גרויס האפענונג אז עס זאל זיך נאך עפעס מאכן דערפון.

"דאס פלאנצן פראיעקט איז אסאך מער ווי נאך אן אינטרעסאנטע און געשמאקע נאטורליכע אקטיוויטעט פאר די תלמידים, נאר עס קומט זיי מחתך צו זיין און אויסלערנען אז זיי זאלן אינאכט נעמען פון וואו עסן קומט, ובפרט פרוכט און גרינצווייג וואס זיי זעען איבעראל, דערפאר האבן מיר באשלאסן צו לאזן וואקסן אינאיינעם מיט די תלמידים געשמאקע קליינע טאמאטעלעך", דערציילט אונז מר. סאבאוויטש.

דער "ארגאנישע טאמאטא וואקס קיט" קומט מיט א ספעציעלן גרויסן שיסל וועלכע איז שוין דרייפערטל אנגעפילט מיט ספעציעלע זאמד וואס איז געמאכט צו מאכן וואקסן דערין, אזוי אויך קומט דער פערטיליזער וואס זאל העלפן דורכאויס דעם וואקסן פראצעדור, און פארשטייט זיך - קערנדלעך. פאר עטליכע חדשים צוריק האט מען שוין אנגעהויבן דעם פראצעדור. ר' יחזקאל האט גענוי אנגעוויזן פאר די תלמידים וואס זיי האבן צו טוהן כדי איינצופלאנצן די קערנדלעך. לויט

נס"ד

joy2media.com

OPENING:
AUG 26 -
SEPT. 30



הימל, גראזאן מנוחה

ערשטמאליג!

פלייטיג רעסטוראנט
טיר-ביי-טיר מיטן המספיק רעזארט

ROCK
BISTRO AND BALLROOM
By Kaufman's Aperion

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

גענצליכע 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

8261

רעקאמענדירט מיטל צו פארהיילן הויט פלעק (Scar)

כיוויל רעאגירן צו בריוו #7763, וואס פרעגט וועגן א הויט פלעק (Scar), וואס דער דאקטאר באצייכנט אלס 'קלאַיד' און געשעט צומאל נאך דעם וואס אן ערנסטער וואונד פארהיילט זיך. אין די פארמאסיס איז דא צו באקומען א שמירעכץ מיט'ן נאמען 'מעדערמא' (Mederma), וואס מ'שמירט אן אויפ'ן פלעק

איינמאל יעדן טאג. אין צוגאב איז פארהאן נאך א פראדוקט, מיט'ן נאמען 'וויטאמין אי ראול אן' (Vitamin E Roll On), וואס מ'לייגט אויך ארויף איינמאל אין טאג. האנדלט זיך אין ביידע פראדוקטן און לייגט ארויף איינס יעדן אינדערפרי און די אנדערע יעדן אויפדערנאכט. מען דארף עס טאן פאר א שטיק צייט, אבער צום סוף באווייזן זיך די רעזולטאטן. אגב, אויב דער פלעק האט זיך אנטוויקלט אלס תוצאה פון פארנייען דעם וואונד (Stitches), איז זיכער ראטזאם אנצוהייבן מיט די מיטלען וואס פריער. וואס פריער מען הייבט אן דערמיט, אלס שנעלער וועט זיך עס אויסהיילן. פארפאסט האט איר אבער קיינמאל, און דער מיטל וועט ווירקן אפילו א יאר שפעטער. אזויפיל יא, וואס שפעטער, אלץ לענגער וועט עס נעמען פאר'ן

פלעק זיך צו פארהיילן.

8262

שוויצן און 'עקני' קומט פון פראווען פטור צו ווערן פון אומגעוואונטשענע סובסטאנצן

כיוויל רעאגירן צו בריוו #7788, וואס זוכט

קאליטיס (colitis) - קאליטיס איז אַ "אינפלעמ" עטארי בויעל דיזיז", אַ כראָנישע פּאַרדייאָנאָס קראַנקייט וואָס שאַפט אַ געשווילעכץ און אלסערס אין די אינעווייניגסטע שייכט פון די קישקעס. עס זענען פאַררעגן פאַרשידענע סאַרטן קאליטיס, אַזוי ווי אלסעראַ טיוו קאליטיס, קראַהניס קאליטיס און נאָך.

די ריזיקעס פון קאליטיס זענען פאַרשידנס. צווישן זיי איז די ריזיקע פון אַ "ראַפּשטור" וואָס איז ווען די ווענט פון די קישקעס ווערן אָפּגעשוואַכט גענוג שטאַרק און עס שאַפט זיך אַ לאַך. אויב דאָס געשעט קען גאָר אַסאַך באַקטעריע אַרויסרייען און שאַפן אַן אינפּעקציע אין בויד. אַזוי אויך קען די מוסקלען וואָס שטופּט דאָס עסן און גאַזן אָפּגעשוואַכט ווערן און פאַראַורזאַכן געפערליכע יסורים. אַזוי אויך פאַרגרעסערט זיך די ריזיקע פון באַקומען קאלאַרקטעל קענסער, און די ריזיקע ווערט אַלץ גרעסער ווי לענגער מען האָט די קראַנקייט.

די סימנים פון קאליטיס רעכנט אַריין צווישן אַנדערע: געפערליכע יסורים אין מאָגן, דעפרעסיע, גאַר שנעלע וואג פאַרלוסט, ווייטאַג אין די דזשווינטס, פאַרלוסט פון אַפּעטיט, שוואַכקייט, פיבער, דייעריע און נאָך. געווענליך וועט מען דאָס טעסטן דורך נעמען אַן עקס-רעי פון די קאלאן, טעסטן די בלוט פאר אייטער, און נאָך פּראַצעדורן.

פילע ליידענדע פון קאליטיס זאָגן אַז די קראַנקייט איז פאַרשווערט געוואָרן דורך די פּאַלגענדע עסנוואַרג: אַלקאָהאָל, קאַפּיין, סאַדע, מילכיגע פּראָדוקטן, טרוקענע בונדלעך, טרוקענע פּרוכט, פּרוכט מיט קערנדלעך, עסן מיט אַסאַך פייבער, שאַרפע מאַכלים, בהמה פלייש, פּאַפּקאָרן, פּאַלשע צוקער, רויע גרינצייג און צוקער.

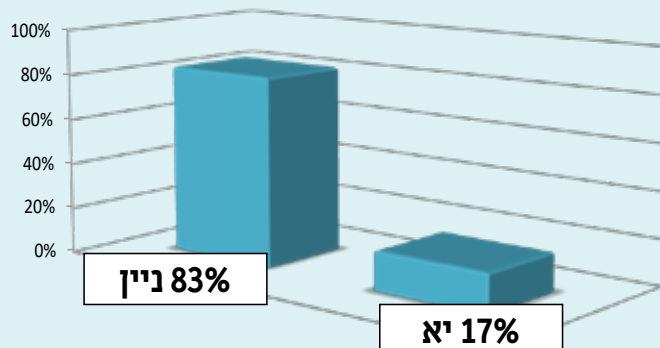
אונזער פראגע פון פאריגן חודש "ליידט איר אדער איינער פון אייער פאמיליע פון קאליטיס?" האבן 83% געענטפערט: "ניין"; 17% געענטפערט: "יא".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "האָט איר אָדער איינער פון אייער פאמיליע אַמאַל געליטן פון פּוּד פּוּזענינג (food poisoning)?????" 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!

המספיק אנקעטע: וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש: ליידט איר אדער איינער פון אייער פאמיליע פון קאליטיס?



ווארט פון רעדאקציע:

דער זומער איז דא און מען גרייט זיך שוין צו פארן אויף די בערג צו שעפן פרישע לופט און פרישע כוחות פאר די בעפארשטייענדע הייליגע טעג, וואו מען קען עס שוין שפירן אין די לופטן אין דעם חודש, וואס תמוז איז דאך ר"ת זמני תשובה ממשמשים וביאן, ווי די ספה"ק ברענגען.

עס איז אויך א צייט ווען מען דארף שטארק אכט געבן די געזונט, סיי די פיזישע און אזוי אויך די גייסטישע. **די היצן ברענגען מיט זיך אייגענארטיגע געזונט פראבלעמען און עס איז וויכטיג זיך אכטונג צו געבן.**

עס איז אויך כדאי צו דערמאנען אז אין דעם בריוון אפטיילונג קומען אן גאר אסאך בריוו און מיט די ביסל ארט וואס מיר האבן דערפאר זענען מיר זייער אינטערשטעליג און **מען בעט די אלע וואס שיקן אריין די בריוו צו האבן פארשטענדעניש און זיין געדולדיג. מיר וועלן בעז'ה אנקומען צו אלע בריוו אין די ריכטיגע צייט**

דערווייל זאלן אלע אידן האבן א געזונטן זומער און א פרייליכן תמיד

לאזט אייך הערן

איין צענטראלער אדרעס און נומער זיך צו פארבינדן מיט די רעדאקציע

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

★ פאר טישונגען אין די "מעילינג ליסטע", אדווערטייזמענטס, אנפראגעס, קאמענטארן פראגעס און ענטפערס 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 בריוו רעפּלעקטירן נישט די מיינונג פון די רעדאקציע - איבערהויפט דער ליינערס גאזעט, וואס איז פון ליינער צו ליינער. פאלגן וואס מען ליינט אין גאזעט איז אויף די אייגענע אחריות.

8264

עצה פטור צו ווערן פון 'טאנסיל שטיינער'

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7809, וואס זוכט א מיטל צו באזייטיגן 'טאנסיל שטיינער' (Tonsil stones) — קליינע 'בערגלעך' וואס אנטוויקלען זיך אין די מאנדלען און ברענגען א שווערן מויל-גערוך. 'טאנסיל שטיינער' אנטוויקלען זיך דורך דעם וואס מען פיצט נישט גענוג די ציין. דאס מיינט פיצן מיט'ן בארשטל ווי אויך רייניגן מיט די ציין-שטריקלעך (Floss). די שיריים פונעם עסן זאמלען זיך אן אין די ווינקלען פון די מאנדלען (Tonsils) און פארמירן זיך ביסלעכווייז אין שטיינער. אן עצה פטור צו ווערן פון די דאזיגע 'שטיינער' איז צו גארגלען דאס מויל מיט זאלץ-וואסער, וואס טוען לויז מאכן די שטיינער. דערנאך דריקט מען אויף די שטיינער מיט א 'קיו-טיפ' (Q-Tip).

(-)

8265

שמועה - שוועריגקייטן ביי יונגן מענטש קען קומען פון אויער-פליסיגקייט

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7307, וועלכע פרעגט וועגן אן אומגעווענליכן שמועה פראבלעם מיט אן אכצן-יעריגן בחור וואס פילט ווי די אויערן זענען אים פארשטאפט ווי גלייך ער וואלט שטענדיג געווען אונטער וואסער.

זייט 12 <

רייניגן דעם קערפער פון אזעלכע סובסטאנצן. דערצו איז ראטזאם צו עסן וואס ווייניגער צוקער, מאכן 'ענימאס' (Enemas), און נעמען ווייטעמינען פאר (Constipation). הצלחה רבה!

(-)

8263

מיטלען צו פארגרינגערן די מאטערנישן פון 'ארטרייטיס'

איך בין א פערציג-יעריגער מענטש, וואס ליידט פון 'ארטרייטיס' (Arthritis) אויף די קני, א סארט וואס אנטוויקלט זיך אלס קינד — באקאנט אלס 'דזשוואוינייל רומעטאיד ארטרייטיס' (Juvenile Rheumatoid Arthritis). אין דער לעצטער תקופה האט דער ארטרייטיס זיך אויפגעוועקט אויף זייער א שטארקן אופן, און לתועלת פון אנדערע אידן אינעם זעלבן מצב וויל איך מיטטיילן די ערפאלגרייכע מיטלען וואס איך האב אנגעוואנדן זיך צו פארגרינגערן און פארבעסערן.

- אויב איר בלייבט מיט פראגעס, קענט איר זיך מיט פארבינדן דורך די רעדאקציע.
- דער ערשטער איז א געמיש פון פארשידענע 'עסענשאל' (Essential) אויל, ווי ווינטערגרין (Wintergreen), פעפערמינט (Peppermint), לאווענדאר (Lavender), לעמאנגרעס (Lemongrass) — געמישט מיט מאנדל (almond) אויל.
 - וואנעס מיט צוויי פונט ים-זאלץ אריינגעמישט אינעם וואסער.
 - 'יאוגא' (Yoga) האט מיר זייער געהאלפן מיט'ן רעדוצירן די שמערצן.
 - איין (iron) וויטאמינען האבן אויך אסאך געהאלפן. אין מיינ פאל האבן צום בעסטן געוויקלט די מיט'ן נאמען 'מעגא פוד בילדער' (Megafood Blood Builder).
- מיט הצלחה!
- (-)

(Sage) איז געאייגנט צו נעמען פאר דעם שוויצן-פראבלעם. אגב, שוויצן און 'עקני' (Acne) קומען בדרך כלל פון דעם זעלבן שורש, פון באמאונגען פונעם קערפער פטור צו ווערן פון שעדליכע סובסטאנצן (Toxins). ס'איז דערפאר כדאי זיך נאכצופרעגן אויף א ווירקזאמען מיטל פון

אן עצה פאר א האריגן מענטש וואס שוויצט אסאך און ליידט פון 'עקני' (Acne) — א קאמפליקאציע וואס ברענגט אויסשלאגן און אנדערע אומבא'טעמ'טע ערשיינונגען אויף דער הויט. איך האב געהערט פון א מומחה אז א געוויסער וויטאמין מיט'ן נאמען 'סעידזש' (sage) - די געווירץ סעידזש איז באוואוסט צוליב איר אייגנארטיגע און שטארקע געשמאק. סעידזש בא'לאנגט צו די זעלבע פאמיליע פון מינט, און איר שטארקע טעם מיינט אַז מען נוצט בלויז גאַר ווייניג אויפאמאָל. אַנדערע מיטגלידער פון די געווירץ פאמיליע זענען ארעגענא, ראוזמערי, בעזיל און טיים. די געשיכטע פון איר מעדיצינישע באַנוץ גייט שוין צוריק מיט הונדערטער יאָרן, און סעידזש איז פול מיט איבעראַשנדע בענעפיטן און נוסריענטס וואָס מען ערוואַרט נישט צו טרעפן אינעם ספייס קאָבינע. סעידזש איז זייער רייך אין וויטאָמין קעי, וואָס העלפט קעגן בלוט-קלאַטס און פאַרמאָגט אויך די וויכטיגע מינעראַלן ווי מעגניזיום, זינק און קופער. און צוגאָב קען סעידזש אויך צושטעלן אַנדערע געזונטהייט בענעפיטן אַזוי ווי: אַנטיאָקסידענטס, וואָס באַקעמפּט די "פרי-ראַדיקאַל" מאלעקולן אינעם ענווייראָמענט וואָס שעדיגט אונזערע צעלן וואָס פירט צו קענסער ל"ע. סעידזש פאַרמאָגט אין זיך אַנטיאָקסידענט וויטאמינען עי, סי און אי אין קליינע קוואַנטומס. אַזוי אויך פאַרמאָגט עס אין זיך 160 סאַרטן פון פאליפּענאלס (polyphenols) וואָס איז אַ צווייטע סאַרט אַנטיאָקסידענט. איין שטודיע האָט געוויזן אַז טרינקען צוויי גלעזלעך טיי אַ טאָג געמאַכט פון סעידזש האָט סיי געהעכערט זייער אַנטיאָקסידענט שוץ און גענידערט די "על-די-על" אָדער אין אַנדערע ווערטער די "שלעכטע" קאָלעסטעראָל. סעידזש פאַרמאָגט אויך אין זיך אַנטי-מיקראַביעל אַפּעקטן וואָס העלפט אויסרייניגן "פלעק" וואָס זאַמלט זיך אַרום די ציינער.



די סעידזש בלעטער זענען גענוצט געוואָרן אין טראַדיציאָנאַלע מעדיצין אַלס אַ באַהאַנדלונג פאַר דיאָביטיס, און עס זענען פאַרהאַן עטליכע שטודיעס וואָס באַשטעטיגן איר אַפּעקט. טראַצעדעם וואָס די פאַטענציאַל פון סעידזש טיי האָט צו פאַרבּעסערן די מוח פונקציעס אַזוי ווי זכרון, אויפּמערקזאַמקייט און פראָבלעם לייזונג איז דערווייל נאָכנישט איבערצייגט געוואָרן, זענען אָבער פאַרהאַן עטליכע שטודיעס וואָס צייגט אַז אַ סעידזש עקסטראַקט קען בענעפיטירן. אין איין שטודיע האָבן מענטשן וואָס האָבן געליטן פון מילדע אַלצהיימערס גענומען סעידזש עקסטראַקט פאַר זעכצן וואָכן און עס האָט פאַרבּעסערט זייער צושטאַנד און זיי געמאַכט אין אַ בעסערן גוסטע. שטודיעס וואָס זענען דורכגעפירט געוואָרן אויף ראַטן האָבן געוויזן אַז סעידזש אויל קען האָבן אַן אַנטי-סטרעס אַפּעקט אויף די באַשעפּענישן, אָבער די שטודיעס זענען נאָך צו פרי צו וויסן אויב עס קען העלפן פאַר מענטשן צומאַלענע סעידזש פאַרמאָגט עטליכע וויטאָמינען און מינעראַלן, די וויכטיגסטע פון זיי זענען קאלסיום און אייראן, אָבער אַזוי ווי מען נעמט בלויז גאַר ווייניג דערפון, באַקומט נישט גענוג דערפון. סעידזש פאַרמאָגט נישט קיין שום סייד-אַפּעקטס אויב נעמט מען עס אונטער נאָרמאַלע אומשטענדן. אָבער עס זענען דאָך פאַרהאַן עטליכע זאַכן וואָס מען דאַרף האַלטן קאָפּ דערויף. טעסטן אויב באַשעפּענישן האָבן געוויזן אַז אַ קאמפּאונד מיטן נאָמען "טודזשאָן" (thujone) וואָס געפונט זיך אין סעידזש קען זיין שעדליך פאַר חיות, אָבער דערווייל ווייסט מען נישט צו עס שאַדט פאַר מענטשן. ★

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.



האַט 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."

בס"ד

**New location:
Monroe, NY**

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

ליינער'סגאזעט

11 יוט

איך האב א קינד וואס האט ביי די 5-6 יאר געליטן אויף דער שמועה אויף אן ענליכן אופן און כמעט נישט געהערט. דער דאקטאר האט דעמאלט געזאגט אז די סיבה פארוואס דאס קינד פילט מיט די אויערן ווי גלייך ער געפינט זיך אונטער'ן וואסער, קומט פון דעם וואס די אויערן זענען אים פול געווען מיט פליסיגקייט (Fluids). די עצה וואס דער דאקטאר האט מיר דעמאלט געגעבן איז געווען צו געבן פאר'ן קינד 'פענטאטעניק עסיד' (Pantothenic Acid). דאס איז בעצם וויטאמין B5 און קומט

מיט'ן כח פון אויסטרוקענען די פליסיגקייטן. אין מיין פאל האט דער דאקטאר רעקאמענדירט מיר זאלן פרובירן דעם פראדוקט אין דער פליסיגקייט פארעם. ביי מיין קינד האט דער מיטל געארבעט און דער פראבלעם איז גענצליך אוועקגעגאנגען.

עס זענען פארהאן עטליכע פירמעס וואס פראדוצירן 'פענטאטעניק עסיד' (Pantothenic Acid), וואס קומט אויך אין פארשידנעליי פארמען. כ'ווייס נישט צי די פליסיגקייט, וואס דער דאקטאר האט אונז פארגעשלאגן, איז דווקא בעסער ווי די אנדערע. מיר האבן ערליך אויסגעפאלגט דעם דאקטאר'ס אנווייזונגען און געקויפט יענעם סארט. מעגליך אז די אנדערע ווירקן פונקט אזוי גוט.

אגב, האט דאס קינד דעמאלט אויך אויפגעהערט ליידין פון האלז-אנטצינדונגען (Strep) און אנדערע אזעלכע זאכן, וואס זענען ווי עס שיינט אויך געווען פארבינדן מיט דעם אויער-פראבלעם. כ'האף אז דער מיטל וועט אייך אויך העלפן, און אויב נויטיגט איר זיך אין מער פרטים, קענט איר זיך פארבינדן מיט מיר דורך דער רעדאקציע.

(-)

8266

ציין-רייניגערס (Whitening Teeth) ברענגען לעכער

לתועלת הרבים וויל איך מיטטיילן, אז די פאסן (Strips) וואס פארקויפן זיך אין פארמאסיע ווייס צו מאכן די ציין (Teeth)

(-)

8267

רעקאמענדירט פראדוקט צו היילן כראנישן אויסשלאג (Rash)

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7759, וואס זוכט אן עצה פאר א כראנישן אויסשלאג (Rash), וואס קראצט אויף אן אויסטערלישן אופן. מיינס א קינד האט געליטן פונעם זעלבן פראבלעם פאר א לאנגער צייט. די רפואה איז געקומען פון א שמירעכץ וואס אן אלערגיסט (Allergist) האט פארשריבן, מיט'ן נאמען 'עלאקאן אַינטמענט' (Elocon Ointment), וואס האט בעז'ה גענצליך עלימינירט דעם פראבלעם.

מיר האבן גענוצט אן אלטערנאטיווע (Generic) ווערסיע פון דעם שמירעכץ, פאר וועלכן דער אינשורענס האט מסכים געווען צו באצאלן.

איר קענט זיך פארבינדן מיט אונז דורך דער רעדאקציע.

718-384-6153

(-)

8268

'קאוקאונאט וואסער' איז ווירקזאם פאר 'סעווער דיהיידרעישאן'

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

איך האב זיך געמושטעט מיט'ן זעלבן פראבלעם און בין נאך אלץ נישט פטור געווארן דערפון. פון אייגענער ערפארונג קען איך מיטטיילן אז 'קאוקאונאט וואסער' איז זייער זייער ווירקזאם. כ'קען אויך רעקאמענדירן א קיראָפּראַקטער (Chiropractor) מיט'ן נאמען דר. פארסטער (Dr. Forster) פון מאנהעטן, וועלכער האט מיר זייער ארויסגעהאלפן. זיין טעלעפאן נומער איז 917-572-1030.

זאל אייך בעסער און גרינגער ווערן.

(-)

13 יוט



ווייס מאַכן די ציין (Whitening Teeth)

ווייס מאַכן די ציין איז אַ פּראָצעדור צו ליכטיג מאַכן די קאָליר פון די ציינער און אַוועקנעמען פּלעקן. מען קען דאָס טון אין אַ דענטיסט אָפיס אָדער ביי זיך אינדערהיים.

ציין ווייס מאַכן ווערט אין רוב פעלער געטון דורך נוצן אַ פּעראַקסייד באַזירטע בליטשינג עידזשענט. די היים סיסטעמען נוצן פון דריי ביז צוואַנציג פּראָצענט פּעראַקסייד. און אין-אָפיס סיסטעמעס באַשטייען פון פּופּצן ביז 43 פּראָצענט פּעראַקסייד.

אין אַלגעמיין, ווי שטערקער עס איז די געמיש און ווי לענגער מען האַלט עס אויף די ציינער, אלס ווייטער וועלן די ציינער ווערן אָבער ווי העכער די פּראָצענט פון פּעראַקסייד אין די געמיש, אַלס קערצער דארף עס געהאַלטן ווערן אויף די ציינער, וויבאַלד אז האַלטן עס לענגער וועט אויסטריקענען די ציינער און פּאַרמערן ציין סענסיטיווקייט.

עס זענען פאַרהאַן מעלות און חסרונות אויף ביידע אָפּציעס, און דעריבער איידער מען פרובירט אַ "טו עס אינדערהיים"

בליטשינג קיט, איז געראַטן אַז מען זאָל זיך דורכרעדן מיט אַ דענטיסט. נישט יעדער זעהט גוטע רעזולטאַטן. אַזוי אויך וועט עס נישט ווייס מאַכן די פּאַרצעלין קרוינען אָדער ווייס-קאָלירטע מאַטעריאַל וואָס מען האָט גענוצט צו קלעבן די ציינער דורכן דענטיסט.

די טערמין "ווייטניג" און "בליטשינג" ווערן אָפט גענוצט אָן קיין צווישנשייד, אָבער זיי מיינען נישט אַלעמאַל די זעלבע זאַך. צאָן "ווייטניג" קען געטון ווערן אָדער דורך בליטשינג אָדער נאָן-בליטשינג פּראָדוקטן. בליטשינג איז די סאָרט ווייטניג וואָס פּאַרמישט נוצן בליטש וואָס פּאַרמאַגט אין זיך פּעראַקסייד. עס רייניגט סיי טיפּע און די אויבערפּלאַך פּלעקן און קען מאַכן די ציין ווייטער ווי עס וואָלט געווען נאָטירליך.

עס זענען פאַרהאַן צוויי סאָרט סיבות פאַרוואָס ציינער ווערט פּאַרטונקלט. די ערשטע קומט פון אינעווייניג אינעם צאָן, וואָס קען קומען צוליב עלטער, אַ וואונד, געוויסע געזונטהייט פּראָבלעמען און געוויסע מעדיצינען. די צווייטע איז פון דרויסן, וואָס קען קומען פון געוויסע ענסוואַרג, געטראַנקען אָדער רייכערן, אַזוי אויך קען עס קומען ווען מען פּוצט

נישט גענוג די ציין. די בעסטע איז אויב מען טוט עס ביים דענטיסט וועלכער וועט עס מאַכן פיל שנעלער. די בליטשינג סאלושען וואָס די דענטיסט נוצט איז אַסאַך שטערקער, ווי אויך קען דער דענטיסט נוצן היץ, ליכטיגקייט אָדער אַ קאָמבינאַציע פון ביידע צו פאַרשנעלערן און פאַרשטערקערן די ווייס-מאַכן פּראָצעדור.

די מערסט דראַמאַטישע רעזולטאַטן - די ציינער אין אַלגעמיין ווערן פון דריי ביז אַכט "שעידס" ליכטיגער - נעמט געווענטליך עטליכע פון דרייסיג ביז זעכציג מינוטיגע אין-אָפיס באַזוכן. געוויסע דענטיסטס נוצן געוויסע טעכניקן וואָס קען געטון ווערן אין אן איינצעלנע צוויי שטונדיגע אָפּווינטמענט. די קאָסטן פון אַ געווענליכע אין-אָפיס ווייטניג קען זיין צווישן פינף הונדערט און טויזנט דאָלאַר.

עס זענען פאַרהאַן גאָר אַסאַך סאָרט ציין-ווייס מאַכן קיטס וואָס מען קען נוצן אינדערהיים, וואָס איז על פי רוב ביליגער. די בעסטע עצה איז אַז מען זאָל האַלטן די ציין ריי, פּוצן אָפט, און זיך אָפּהאַלטן פון עסן און טרינקען אומגעזונטע זאַכן וואָס מאַכן פּלעקן אויף די ציינער. ★



הילף פאר א בחור מיט 'ליים ארטרייטיס' (Lyme Arthritis). די געשיכטע טראגט זייער שטארקע ענליכקייטן צו דער זעלבער איבערלעבעניש וואס איך האב געהאט מיט מיינעם א קינד, וואס האט במשך עטליכע חדשים גענומען אנטיביאטיק צו באהאנדלען 'ליים דיזעז' (Lyme Disease), אבער ער איז געבליבן מיט 'ליים ארטרייטיס'.

ביי אונזער פאל איז די רפואה צום סוף געקומען דורך א מומחה מיט'ן נאמען דר. גאטליעב (Dr. Gottlieb), וועלכער איז אן ארטרייטיס ספעציאליסט. זיין אופן פון באהאנדלען דעם פראבלעם איז דורך א וועכנטליכן איינשפריץ, וואס ער גיט פאר'ן פאציענט אין לויף פון א גאנץ יאר. אין אונזער פאל האט דער מיטל ב"ה געווירקט און ס'איז כמעט נישט קיין געבליבן קיין זכר פונעם ארטרייטיס.

דער נומער פון דר. גאטליעב איז 516-3700-472. זיין אפיס געפינט זיך אין ניו היידפארק, ניו יארק (New Hyde Park, NY).

זייט 15 <<

ליינער'ס גאזעט

זייט 12 >>

8269

שפעקולאציעס וועגן מצב פון א פארטראכט קינד

כ'ויל זיך באציען צו בריוו #7316, וואס רעאגירט צו בריוו #7750 איבער א קלוג, געלונגען יונגל וואס איז אייביג פאר'חלומ'ט, און קען ער זיצן פארטראכט פאר שעות אין א צי.

איך האב נישט געליינט דעם אריגינעלן בריוו און דערפאר פעלן מיר מסתמא געוויסע פרטים. אין אלגעמיין קען מען אבער זאגן, אז אזא זאך, א קינד וואס איז כסדר שטארק פארטראכט, קען קומען פון 'אויטיזם' (Autism). דאס מיינט נישט אז דאס קינד איז 'אויטיסטיש' און באלאנגט אין אן אנטשטאלט אדער מוסד פאר ספעציעלע קינדער. עס זענען דא העכסט נארמאלע קינדער מיט געוויסע אישוס וואס פאלן אריין אין דער זייער-כללית'דיגער קאטעגאריע פון עי-עס-די (ASD) — 'אויטיסטיק ספעקטרום דיסאָרדער' (Autistic Spectrum Disorder).

אמאל קען צופיל זיין פארזינקען אין דער אייגענער וועלט מעגליך זיין א שטיקל סימן אויף עפעס ארום עי-עס-די, אבער ס'איז אוודאי נישט קיין זיכערע זאך. בלויז פארטראכט זיין מיינט זיכער נאכנישט קיין אויטיזם, וואס איז א דיאגנאז וואס קומט אויך מיט נאך אנדערע שטריכן.

נאך א מעגליכקייט אין וועלכען די עלטערן קענען אריינקוקן איז א צושטאנד וואס ווערט אין מעדיצינישער שפראך באצייכנט אלס 'עבסענס סיוזורס' (Absence Seizures) — אז דער מענטש וואלט אויפאמאל ווי טיילווייז פארלוירן דאס באוואוסטזיין, אבער אן אראפפאלן, זיך ווארפן, אדער סיי וועלכע אנדערע קערפערליכע סימנים וואס קומען מיט געווענליכע סיוזורס. יענער בלייבט שטיין אדער זיצן, אבער פסיכיש איז ער נישט דארט. אויף דער ענגלישער שפראך איז פארהאן א שפריכווארט צו באצייכענען אזא מצב: 'די לעקטער זענען אנגעצוינדן אבער קיינער איז נישט אין שטוב' (Lights Are On; Nobody's Home).

'עבסענס סיוזורס' (Absence Seizures) איז א מעדיצינישער פראבלעם וואס ווערט דיאגנאזירט און באהאנדלט דורך א ניוראָלאָג (Neurologist) הצלחה

(-)

8270

רעקאמענדירט דאקטאר פאר 'ליים ארטרייטיס'

כ'ויל רעאגירן צו בריוו #7777, וואס בעט

You need the supplies monthly. You'll want the service any time.

Behind every delivered supply box is a team that gets the prescriptions, deals with insurance, assembles the order, answers your questions, and delivers your supplies. Behind our work is our motivation to help you.



Experience a pleasurable ordering process for the supplies you need monthly.

Diabetic Supplies

Feeding Supplies

Incontinence Supplies

Ostomy/Urostomy Supplies

Wound Care

And More



Reach out to us!
info@zcaremss.com
877.263.2631

NY & NJ insurances accepted
We carry all medical and surgical supplies

ליינער'סגאזעט קויבן סראפן?

8275 זוכט אינפארמאציע אויף געוויסן 'פיריאדאנטיסט' (Periodontist)

איך זיך אינפארמאציע איבער א 'פיריאדאנטיסט' (Periodontist) — א מומחה אין באהאנדלען פראבלעמען אינעם גומען — מיטן נאמען דר. קעס. געווענליכע מומחים אין דעם פעלד נעמען מזומן און קאסטן אסאך געלט. דער דאזיגער דאקטאר נעמט יא 'פידעליס' און כוואלט זייער

געוואלט הערן פון אנדערע וואס זענען שוין געווען ביי אים צי זיי זענען ארויס צופרידן פון זיינע באהאנדלונגען. ביטע שטעלט זיך מיט אונז אין קאנטאקט דורך דער רעדאקציע. א דאנק.

8276 וואס טוט מען וועגן 'בעלס פאלזי' (Bell's Palsy)

איך האב א קינד וואס איז געבוירן געווארן מיט 'בעלס פאלזי' (Bell's Palsy) — אז

ליינער'סגאזעט קויבן עטפאזי?

8280 'ריפלעקסאלאדזשי' קען רעגולירן דאס וואקסן

כוויל רעאגירן צו בריוו #7319, וועגן א מיידל וואס וואקסט צופיל און צו שנעל. 'ריפלעקסאלאדזשי' (Reflexology) וואס איז א נאטירליכער הייל-מיטל, וואס ווערט דורכגעפירט דורך קלאפן און רייבן אויף פארשידענע ערטער אויפ'ן פיס-פלאך, קען העלפן בעזשהיי'ת. הצלחה.

8282 מילכיגס קען גורם זיין רוקן-קראצענישן

כוויל רעאגירן צו בריוו #7679, וואס זוכט אן עצה קעגן רוקן-קראצענישן אטאקעס וואס קומען כסדר אן קיין שום אנזעוודיגער סיבה. איך האב געליטן פון דעם זעלבן פראבלעם א לענגערע צייט, ספעציעל שפעטער אין טאג און בפרט אויפדערנאכט. צום סוף האט דער אויבערשטער מיר חונן דעת געווען, אז דאס קומט אלס רעזולטאט פון מילכיגס. יעדעס מאל וואס איך עס מילכיגס דורכ'ן טאג, לייד איך פון די קראצענישן אויפדערנאכט. וואס מער מילכיגס,

8281 עצות צו רייניגן ציין פון פלעקן

פלעקן אויף די ציין קען קומען פון קאווע,

איין זייט פונעם פנים ווערט אפגעשוואכט און רירט זיך ווייניג. איך וויל העלפן דאס קינד, אבער ווייס נישט וואו אנצוהייבן און איך זוך אינפארמאציע וואס מ'קען טאן דערוועגן. אויב איר ווייסט וועגן טעראפי מיטלען אדער אנדערע עצות, וואלט איך אייך זייער דאנקבאר געווען אויב איר וואלט מיטגעטיילט. יישר כח!

8277 וויאזוי ווערט מען פטור פון 'בליסטערס'

איך זוך מער אינפארמאציע וועגן 'בליסטערס' (Blisters), די פימפלעך וואס באווייזן זיך אויף פארשידענע ערטער אינעם קערפער. איך וויל פארשטיין וואס ברענגט זיי און בעיקר, וואס קען מען טאן פטור צו ווערן פון זיי. ביטע שרייבט צום 'גאזעט' אויב איר האט דעם ענטפער. א יישר כח!

אלס ערגער די קראצענישן. די עצה איז וואס מער צו רעדוצירן, און אויב מעגליך גענצליך עלימינירן מילכיגס פונעם עסן-רוטין.

8283 סארנא מעטאד קען רעדוצירן מייגרעין קאפ ווייטאגן

כוויל זיך באציען צו בריוו #7808, וואס זוכט אן עצה פאר א ניין-יעריג יונגל וואס מוטשעט זיך נעבעך מיט 'מייגרעיןס' (Migraines). דער סארנא מעטאד וואלט דעם יונגעלע זייער צונורן געקומען. ס'זענען דא מענטשן ביי וועמען די סארט פראבלעמען וועלן גענצליך אוועקגיין מיט דער הילף פונעם סארנא מעטאד. אבער אפילו אויב דאס קינד וועט נישט אינגאנצן פטור ווערן פון די קאפ-ווייטאגן, וועט אים דורך דעם מיטל בעז'ה אסאך בעסער ווערן. הצלחה און א רפואה שלימה.

8284 סגולות און מעגליכע סיבות פאר געשרייען אינמיטן שלאף

כוויל רעאגירן צו בריוו #7765, וואס זוכט

8278 יונגער בחור מיט הויכע בלוט דרוק

איך זוך אן עצה פאר א יונגען בחור וואס ליידט פון הויכע בלוט דרוק. עמיצער ווייסט וואס מען קען טאן דערוועגן, אדער א דיעטע וואס וואלט געקענט בייהילפן זיין? א גרויסן דאנק!

8279 זוכט מיטל צו באהאנדלען הויכן אויגן-דרוק

איך זוך א נאטירליכן מיטל צו באהאנדלען א הויכן אויגן-דרוק (Eye Pressure). אויב איר ווייסט פון עפעס וואס מען קען טאן אדער נעמען פאר דעם פראבלעם, ביטע טיילט מיט אייער ערפארונג און שרייבט צום 'גאזעט'. א שיינעם דאנק.

אן עצה פאר א צוועלף-יעריג יונגל וואס קען זיך צעשרייען אינמיטן שלאף.

ס'קען זיין אז ס'חלומ'ען זיך אים שרעקעוודיגע געשיכטעס. א סגולה קעגן אזעלכע חלומות איז צו לייגן אונטער'ן קושן דעם ספר 'רזיאל המלאך', אדער בלעטלעך פון הושענות וואס מען זאל אריינשטעלן אין א קאנווערט (Envelope), נישט אין קיין פלאסטישן זעקל וואו עס וועט פארשימעלט ווערן.

בכללית, קען א קינד זיין אומרואיג אלס תוצאה פון ווערן.

8285 אנטי-וואג מיטל פאר מעדיצין וואס ברענגט איבערוואג

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7807, וואס האט זיך באקלאגט אויף איבערוואגיקייט וואס האט זיך אנטוויקלט ביי א מיידל אדאנק א געוויסן אנטי-דעפרעסיע מעדיצין וואס איז איר פארשריבן געווארן.

ס'איז דא א געוויסער פלאנץ (Herb) מיט'ן נאמען 'פעניוגריק' (Fenugreek), וואס קלאפט אראפ דעם אפעטיט און וואלט אפשר געווען א ווירקזאמער מיטל פאר דעם פאל.

די געווענליכע דאזע איז פון צוויי ביז דריי טאבלעטן, פון 580 ביז 610 מיליגראם יעדער איינער דריי אדער פיר מאל א טאג. ס'איז כדאי אנצוהייבן מיט ווייניגער און צוביסלעך פארגרעסערן די דאזע.

(-)



www.vfex.net
MONEY TRANSFERS AND CURRENCY EXCHANGE, FOR THE LOWEST RATES EVER.
We do that.
BUSINESS TRANSFERS.
PERSONAL TRANSFERS.
V-FEX global services
אברהם ווערטהיימער
P. 718.852.4358
E. ABE@VFEXGS.COM

ליינער'סגאזעט

8272 סעלערי זאפט דאזע זאל מען אויפבויען שטאפלוייז

כ'ויל רעאגירן צו בריוו #7745, וואס רעקאמענדירט יעדן צו טרינקען צוויי טעגליכע גלעזער סעלערי-זאפט (Celery juice), איינס אינדערפרי און דאס צווייטע אין אוונט. כ'ויל נאר צולייגן אז צוויי גלעזער זעהט אויס ווי א גרויסן קוואנטום, וואס קען אפשוואכן דעם מענטש און ס'איז דערפאר נישט כדאי אנצוהייבן מיט אזויפיל אויפאמאל. איך וואלט פארגעשלאגן אנצוהייבן צוביסלעך, מיט א פערטל גלאז, ארויפגיין ביז א האלבן גלאז, אא"וו.

אודאי נישט יעדער מענטש געבויט אויפ'ן זעלבן אופן, און אויב מ'האט שוין אנגעפאנגען זאל מען שוין ווייטער גיין. אבער ווער ס'ויל אנפאנגען, זאל כאטש וויסן אז ס'איז ראטזאם צו גיין שטאפלוייז.

13 זייט >>
מ'קען זיך מיט מיר פארבינדן פאר מער פרטים. מיין קאנטאקט אינפארמאציע געפינט זיך ביי דער רעדאקציע.
זאל זיין מיט הצלחה!

(-)

8271 מעגליכע סיבות צו 'סעווער דיהיידרעישאן' 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.

אזא דארשט קען זיך אנטוויקלען צוליב עטליכע סיבות:

1. אטעמען צו שנעל, וואס טרוקנט אויס דאס מויל. די עצה דערפאר איז זיך אויסלערנען ארבעטן מיט אטעם-איבונגען (Breathing Exercise), וואס באשטייט פון לאנגזאם אטעמען אריין און ארויס. איך בין געווען אמאל ביי א 'נוטרישאניסט' (Nutritionist), וועלכער האט מיר אויסגעלערנט אזא ווירקזאמען אטעם-מהלך (דער נאמען פון יענעם מומחה געפינט זיך ביי דער רעדאקציע). דער זעלבער מומחה האט אויך דורכגעפירט פראבעס אויף מיינע מוסקלען, דורך וועלכע ער האט פעסטגעשטעלט וועלכע וויטאמינען האבן מיר געמאנגלט אינעם קערפער.
2. מילכיגס קען אמאל פארשטאפן די נאז ביי געוויסע מענטשן. דאס צווייטע דעם מענטש צו שלאפן מיט אן אפענעם מויל, וואס טרוקנט אויס די פייכטקייט און קען ברענגען דעם דארשט.
3. הייצונג קען אויך אויסטרוקענען דעם מענטש בכלל, און ביי געוויסע ברענגט עס אן אויסטערלישן דארשט.

(-)

8273 אלטערנאטיווער מעדיצין וואס ברענגט נישט איבערוואג

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7807, וואס האט זיך באקלאגט אויף איבערוואגיגקייט וואס האט זיך אנטוויקלט ביי א מיידל אדאנק א געוויסן אנטי-דעפרעסיע מעדיצין וואס איז איר פארשריבן געווארן.

ביי מייין צענערלינג טאכטער האט זיך אנטוויקלט דער זעלבער פראבלעם און צוליב דער זעלבער אורזאך. דעם מיידל איז פארשריבן געווארן א מעדיצין פאר 'ענקזיעטי' (Anxiety), וואס האט ביי איר אנטוויקלט אן אויסטערלישן אפעטיט. דאס מיידל האט אנגעהויבן עסן זייער אסאך, און ווען מיר האבן זיך געוואנדן צום דאקטאר, האט ער איר

ענדיגן דעם גאנצן. ס'איז דערווייל גענוג געווען אונטערצושטרייכן פאר מיר וויפיל מיר דארפן דאנקען און לויבן הקב"ה, 'שכן חובת כל היצורים לפניך'. יצורים מיינט דאך מורישקעס אויך; כל שכן מענטשן, וכש"כ אונז אידן, וואס זענען א ממלכת כוהנים וגוי קדוש, ווי עס שטייט, 'עם זו יצאתי תהלתי יספורו': אונזער תכלית, ציל און גאנצער קיום איז צו זינגען די חסדים פון השי"ת — ווי למשל מיט די נעגל! איך בין נישט זיכער צי איר שטעלט בכונה נישט אריין קיין בילדער אין די ארטיקלען. אפשר ציעט עס אויף דעם אופן דעם ליינער מער אריינצוטראכטן אין דעם תוכן. א באזונדערן דאנק פאר'ן קיצור-קעסטל, וואס רייצט דעם אפעטיט צו ליינען די לאנגע, קליינע שורות פונעם עצם ארטיקל.

אגב, האב איך א באמערקונג, אז מיר דאכט זיך אז אינעם נעגל-ארטיקל האט איר נישט דערמאנט אז בייסן די נעגל איז נישט געזונט, ווייל דורך דעם באקומען זיך אריין אינעם קערפער פארשידענע מיקראבן וואס זאמלען זיך אן אינעם שפאלט צווישן די נעגל און פינגער-פלייש. דורכאויס דער קאוויד-תקופה האבן דאקטוירים עס זייער אונטערגעשטראכן, אבער מיר ווייסן עס שוין לאנג פונעם הייליגן רמב"ם, וועלכער דערמאנט אז דאס איז געווען די חכמת שלמה המלך, וועלכער האט מתקן געווען נטילת ידים. היינט פארשטייט שוין אויך די וויסנשאפטליכע וועלט, וועלכע ווייסט שוין פון די באצילן און מיקראבן און די פראבלעמען וואס זיי קענען ברענגען, וועגן וועלכע זי"ל האבן אונז דערציילט מרוח הקודש.

כל הכבוד פאר דער הייליגער ארבעט פון נישט סתם ערליכע, איבערגעטייטשטע ארטיקלען נאר אריגינעלע ווערק וואס ברענגען אריין שמחת החיים ויראת שמים על ידי הכרת הטוב פון עולם חסד יבנה אין אונז.

(-)

פארשריבן אן אנדערן, נייעם מעדיצין מיט'ן נאמען 'ליבאלווי' (Lybalvi), וואס איז ב"ה אסאך בעסער.
מיין נומער געפינט זיך ביי דער רעדאקציע און מען קען מיך רופן פאר מער אינפארמאציע. (-)

8274 באדאנקט זיך אויף נעגל-ארטיקל

וויפל נעגל אויפ'ן דאך, אזויפיל מלאכים אויף דער וואך!
איך פלעג זיך וואונדערן אויף דעם פשט פון די מסורה'ס און מנהגים מיט נעגל — מען טאר זיי נישט שניידן כסדרן, מען זאל זיי פארברענען און נישט אוועקווארפן, אא"וו. איך האב געליינט דעם 'גוף און געזונט' ארטיקל פונעם 'גאזעט' נומער 205. יעצט פארשטיי איך די געוואלדיגע חסדים פונעם אויבערשטן מיט'ן געבן פאר'ן מענטש די נעגל, וואס דינען ווי א פאנצער צו באשיצן די פינגערס. ס'איז נישט סתם א טויטער קערפער-טייל, אן איבערלייבעניש אדער נאכשלעפעניש, נאר דינט אן ערנסטן, וויכטיגן צוועק. אזא געוואלדיגער חסד ה'!

דעם שבת האט איך מיטגעטיילט אין שטוב די דאזיגע ידיעות וועגן די נעגל, און מיר האבן צוזאמען געדאנקט דעם אויבערשטן פאר זיינע נאכאנאנדע חסדים טובות נסים ונפלאות וואס ער טוט מיט אונז אלע.
א יישר כוח פאר דעם אזוי אינטערעסאנטן, באלערנדיגן ארטיקל וואס האט מיר געברענגט אזויפיל התפעלות אפילו נאך פאר'ן אניאגן צו



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

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

מענטל העלט

אינפארמאציע איבער מענטל העלט דיאגנאזן און זייערע סימפטאמען

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

דזשענעראלייזד ענקזיעטי דיסארדער

מער פון זיין טאג, האבן זיי אנגעהויבן זארגן צי עפעס גייט נישט פאר. מען האט זיך געוואנדן צום דאקטאר, וועלכער האט שוין געקענט דעם איד פון זיינע פילצאליגע באזוכן, און ער האט אויפגעברענגט די מעגליכקייט אז דער איד ליידט אפשר פשוט פון GAD אדער ווי עס איז מער באקאנט אלס "ענקזיעטי".

סימפטאמען

ווען א מענטש לעבט מיט כסדר'דיגע אנגעצויגנקייט און זארג איבער אן אויסוואל פון זאכן (ווי אין ארבעט, אינדערהיים), אויף אזוי ווייט אז פאר מער ווי 6 חדשים איז ער אנגעצויגן און באזארגט מער טעג ווי נישט, דאן איז מעגליך אז ער ליידט פון דזשענעראלייזד (כלליות'דיגע) ענקזיעטי דיסארדער.

GAD ליידנדע קענען שווערליך קאנטראלירן זייער ענקזיעטי, און זיי ליידן פון דריי אדער מער פון די פאלגנדע סימפטאמען. אויב איז די רעדע פון קינדער איז איין סימפטאם גענוג.

1. אומרויאנקייט, אויף שפילקעס און כסדר אנגעדרייט.
2. ווערט גרינג פארמאטערט.
3. שוועריגקייט צו קאנצענטרירן אדער דער מוח ווערט פארהאקט.
4. ווערט גערוועזן פון יעדע קלייניגקייט.
5. אנגעצויגנקייט אין די מוסקלען.
6. צעשטערטע שלאף. (שוועריגקייט איינצושלאפן אדער אנהאלטן שלאף, אומרויאנקייט, נישט אויסגערוט פון די שלאף).

פאקטן און ציפערן

- 2.9 פראצענט פון ערוואקסענע אין די פאראייניגטע שטאטן ליידן פון GAD.
- 0.9 צענערלונגען אין די פאראייניגטע שטאטן ליידן פון GAD.
- אין אנדערע לענדער איז די ראטע צווישן 0.4 און 3.6 פראצענט.
- 9 פראצענט פון מענטשן וועלן ליידן דערפון בייאגעוויסן פונקט אין זייער לעבן. פרויען האבן צוויי מאל אזא שאנס צו ליידן פון GAD.
- די שאנס צו ליידן דערפון פארגרעסערט זיך ווי עלטער מ'ווערט, עס קומט אן צום שפיץ ביי מיטלעריגע און ווערט נידריגער ווי עלטער מ'ווערט.
- מענטשן וואס שטאמען פון אייראפע האבן א גרעסערע שאנס צו ליידן פון GAD.
- מענטשן וואס וואוינען אין אנטוויקלטע

אינמיטן וועג שפירט ער פארשווארצט, די געדאנקען הייבן אן רוישן, "דו פארלירסט דיין גלייכוויכט, זען זיך אראפ!", ער זוכט אויף א נאנטן באנק און רוט זיך אפ.

ער קומט צו זיך און גייט דאווענען מיט געיאגטע טריט ווייל זיין מקום קבוע ביי זיין מנין קבוע קען נאך פארכאפט ווערן און ער וועט נישט האבן וואו אראפצולייגן דעם טלית בייטל מיט'ן זייגער און ער וועט נישט קענען רואיג לייגן דעם טלית אן אפשר אריינשמייסן אין א שכן.

ער קומט אן אהיים נאכ'ן דאווענען אויסגעשעפט און אנגעצויגן, די בויך און קאפ טוען אים וויי, ער ווערט גערוועזן און גייט צום דאקטאר. "איך בין טאקע דא געווען פאריגע וואך און האסט מיר געזאגט אלעס איז גוט, אבער קענסט מיר נישט יעצט אוועקשיקן בעפאר דו טעסט מיר די הארץ, צוקער, בוסטרוק און מאכסט אן MRI."

דער דאקטאר קוקט אים אן און ער שפירט גלייך וואס גייט פאר, "איך ווייס דו קוקסט מיר אן ווי משוגע, אבער איך זאג דיר, עס טוט מיר וויי און מען דארף עס אויסטשעקן."

אלע טעסטן ווערן געמאכט, אלעס קומט צוריק פיין. ער גייט אהיים, פול מיט שמערצן, אנגעצויגן און גערוועזן.

זיצט ער אויפ'ן קאוטש און פרובירט זיך צו בארואיגן מיט א ספר אין די האנט ווען זיין טאכטער קומט אריין מיט'ן קליינעם צוויי יעריגן אייניקל, א ווארעמע אויפנאמע, אבער עס גייט נישט דורך קיין צוויי מינוט און עס הייבט זיך אן די "נעם ארויס די פרעצל פון זיין מויל ער גייט זיך דערשטיקן!", "גיי נישט אויף די טרעפ, מען קען אראפפאלן!", "אפשר איז גוט זאלסט אים נעמען צום אויגן דאקטאר, עס קען זיין ער דארף גלעזער."

די קינדער ווען זיי רופן הייבט ער אויף ביים ערשטן קלונג, פאר וואס ווען פרעגט ער "אלעס איז בסדר?", ווען זיי ענטפערן יא קומט זיין רעאקציע "אקעי, איך בין פארנומען, וועל מיר רעדן", און בכלל הערן פארוואס זיי האבן גערופן. "עס איז כמעט ווי ער הייבט נאר אויף זיכער צו מאכן אז קיין שום קריזיס גייט נישט פאר, און נאר דאס אינטערעסירט אים" רעדן זיך די קינדער אפ.

זיין רביצין און זיינע קינדער האבן נישט גלייך געכאפט אז עפעס גייט פאר. אבער ווען זיי האבן אנגעהויבן שפירן ווי כאאס און אנגעצויגנקייט הייבט אן אויפנעמען מער און

ערוואלטגעדארפט זיין דערפרייליכסטער און רואיגסטער מענטש אויף פלאנעט ערד. א 50 יעריגער סוקסעספולער ביזנעסמאן, שיין געלט אוועקגעלייגט און די ביזנעס לויפט שוין אן וואס ער זאל דארפן זיין צו פארנומען דערמיט, רוב פון זיינע קינדער האט ער שוין חתונה געמאכט, אלע זענען זיי קע"ה געזונט און ערליך, ער האט אפאר קינדער אינדערהיים וואס זענען מצליח אין ישיבה/ שולע און די גרוסן זענען אלץ פאזיטיוו. די אייניקלעך שאפן נחת און ב"ה דאס לעבן איז ווי א חלום!

...אבער, ער איז אומרויאג און שפרונגט פון די הויט.

א טיפישער טאג אין זיין סדר היום הייבט זיך אן ווען ער שטייט אויף און טראכט אז ער איז נישט אויסגערוט, ער וויל אבער נישט בלייבן אין בעט ווייל מען דארף דאך זיין פראדוקטיוו.

שטייט ער אויף, און גלייך נעמט ער דעם טעלעפאן אנצורופן זיין זון וואס האט זיך נעכטן אינמיטן א שמועס אפגערעדט אז זיין טאכטערל שפירט נישט אזוי גוט, ער וויל הערן צי אלעס איז בסדר. דער זון הייבט נישט אויף, רופט ער אים אין שטוב וואו מען הייבט ווייטער נישט אויף. שיקט ער אים א טעקסט "ביטע רוף מיר" און נאך א סעקונדע רופט ער אים נאכאמאל. "פארוואס הייבן זיי נישט אויף?" הייבן זיינע מחשבות אן לויפן ווילד.

אין די זעלבע צייט שטייט דער זון אין בית מדרש, ער האלט אינמיטן שמו"ע און די טעלעפאן דריזלט, דאן דריזלט א טעקסט, יעצט נאך א דריזל, ער טרעט אויס און זעט אז עס דריזלט נאכאמאל. "עפעס ערנסט גייט פאר" טראכט ער צו זיך מיט שרעק, ער לויפט ארויס און זעט אז ער האט פארפאסט דריי רופן פון זיין טאטן און איינס פון זיין ווייב. ער רופט שנעל צוריק און דער פאטער הייבט אויף ביים ערשטן קלונג:

"וואס מאכט דיין לאה'לע?"

"וואס דארף זי צו מאכן?" האט ער שוין בכלל פארגעסן וואס עס איז געווען נעכטן.

"זי פילט שוין בעסער!?"

"אה, דאס רעדסטו, יא, זי האט נעכטן אביסל געפיבערט אבער זי איז שוין צוריק אין שולע און ב"ה געזונט און שטארק." "אה, ב"ה, ביי."

דער מנין גייט זיך שוין באלד שטעלן און ער דארף נאך ענדיגן זיין קאווע, לויפן אין מקוה און אנהייבן דעם טאג.

"איך מיין איך שפיר נישט אזוי גוט" טראכט ער צו זיך האלב אויפ'ן וועג ארויס. ער נעמט מאטרין צו זיין אויף די זיכערע זייט און הייבט אן דעם קורצן שפאציר אין בית מדרש אריין.

1 | נורא-דעוועלאפמענטל דיסארדערס

2 | סקיזאפרעניע ספעקטרום דיסארדערס

3 | בייפאלער און ענליכע דיסארדערס

4 | דעפרעסיע דיסארדערס

5 | ענקזיעטי דיסארדערס

6 | אבסעסיוו-קאמפולסיוו דיסארדערס

7 | טראומא און סטרעס דיסארדערס

8 | דיסאסיעטיוו דיסארדערס

9 | סאמעטיק סימפטאם און ענליכע דיסארדערס

10 | פיטערן און עסן דיסארדערס

11 | שלאפן און אויפזיין דיסארדערס

12 | דיסרופטיוו, אימפולס-קאנטראל

13 | אדיקטיוו דיסארדערס

14 | נורא-קאנגניטיוו דיסארדערס

15 | פערסאנאליטי דיסארדערס

קלארשטעלונג:

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

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

חלומות ווערן פארווירקליכט

המספיק אוו קינגס קאונטי פאמיליעס

געניסן פון א מאסיווער חול המועד אויספלוג

קומט, טראנספארטאציע צום פארק און אהיים א.א.וו. הונדערטער און טויזנטער דעטאלן, קליינע און גרויסע וואס דארפן שטימען און זיך צוזאמקומען ווי א גרויסער פאזל.

א באזונדערע דאנק קומט זיך פאר דעם געטרייען ר' שלום יערמייאש שיחי' און זיין שטאב, פאר'ן אויפשטעלן א גאר געלונגענע און אפעקטיווע "סקענינג" סיסטעם וועלכע האט ערלויבט די חשוב'ע באטייליגטע אריינצוקומען אין דעם פארק שנעל און גרינג, און אזוי אויך דארף באדאנקט ווערן דער "מארקעטינג דעפארטמענט" וועלכע האבן אריינגעלייגט א מאסיווע ארבעט אין אהערשטעלן די ברענדינג און אלע שילדן וואס גיבן צו אזויפיל קאליר, לעבעדיגקייט און באדייט צו די המספיק אויספלוג און האט גאר אסאך צוגעהאלפן מיט'ן אנפירן די לאגיסטישע דעטאלן פון דעם טריפ.

די פאמיליעס זענען פארבליבן מיט וואונדערליכע זכרונות און ריזיגע שטייכלעך, געשמאקע מתנות און שפילצייגן מיט דעם אויספלוג'ס לאגא ארויפגעקריצט דערויף.

ווי ריכטיג איז דער סלאגאן פון דעם אווענט: חלומות פארווירקליכט אינאיינעם!

וואלטן ווארשיינליך נישט געקענט האבן ווען נישט המספיק האט עס צוגעשטעלט!



עס איז זעלבסטפארשטענדליך אז אזא געלונגענע אויספלוג קומט נישט צופוס, און עס האט זיך געפאדערט לאנגע חדשים פון העפטיגע בעפארגרייטונגען אויף אלע לאגיסטישע פראנטן צו פארזיכערן אז אלעס קלאפט אסאך מער ווי הונדערט פראצענט, און דאס איז צו פארדאנקען די געטרייע און מסירות נפש'דיגע ארבעט פון די געטרייע "גיפט און עווענטס" שטאב אנגעפירט דורך דעם אלעמען באליבטן ר' יוסף מאסקאוויטש שיחי', אינאיינעם מיט זיין מיטהעלפער מרת. האראוויטץ, וואס זיי האבן אינזין געהאט די הונדערטער טעכנישע דעטאלן וואס אזא אויספלוג נעמט אריין, אנגעהויבן פון האנדלען מיט'ן פארק, פארזיכערן אז אלע לאגיסטיקס אינעם פארק ווערט צוגעשטעלט אויפ'ן בעסטן אופן, באשטעלן אלע סטאנציעס און אקטיוויטעטן וואס זענען געלאפן דורכאויס דעם טאג, ווי די עסנווארג וכדו'. דערנאך איז א באזונדערע מערקה דאס רעגיסטרירן די באטייליגטע, ארויסשיקן די איינלאדענונגען און טיקעטס און פארזיכערן טאקע ווער עס

משפחות דערקוויקן זיך מיט די פילצאליגע ריידס און אטראקציעס איבער דעם ריזיגן פארק. ביי די רעפרעשמענט סטאנציעס זענען הערליך שייך געווען אויסגעלייגט גאר געשמאקע כשר לפסח איבערבייס און געטראנקען פאר די קינדערלעך און זייערע משפחות זיך צו דערקוויקן די הערצער. עס זענען געווען אפילו צוגעגרייט פיל מיט פרוכט און גרינצייג פאר די וואס זענען מקפיד זיך נישט צו מישן, און פארזיכערן אז קיינער פארבלייבט נישט הונגעריג.

די עלטערן און באזוכער האבן נישט געקענט גענוג דאנקען די ארגאניזירער פאר'ן אהערשטעלן אזא הערליכן טאג. און במשך די נאכפאלגענדע טעג נאכ'ן אויספלוג האבן נישט אויסגעזעהרט צו שטראמען דאנק מעסעדשעס און בריוון וואס אלע האבן אויסגעדרוקט זייער דאנקבארקייט פאר'ן צושטעלן אזא געשמאקע און פרייליכע חול המועד אויספלוג פאר די גאנצע משפחה.

פאלגענד זענען עטליכע אויסצוגן פון מעסעדשעס וועלכע זענען אנגעקומען צו די ארגאניזירער אין די טעג נאכ'ן אויספלוג:

"מיר געדענקען נישט האבן אזא אויסערגעווענליכע ערפארונג ווען מיר האבן געהאט א געלעגנהייט צו פארברענגען אזוי געשמאק מיט אונזערע קינדער אין אזא פרייליכע און היימישע אטמאספערע."

"מיר האבן געשפירט זייער פארזיכערט אין די פארק, זייענדיג ארומגענומען מיט אזויפיל שמירה וואלונטירן וועלכע האבן זיכער געמאכט אז אלעס פארט גלאטיג און יעדער קען ריכטיג הנאה האבן אן קיין איבעריגע זארגן."

"מיר ווילן אייך באדאנקען פון טיעפן הארצן פאר'ן אונז שענקען דעם געלעגנהייט ארויסצופארן מיט אונזערע קינדער אויף אזא הערליכע אויספלוג, א זאך וואס מיר

פארגאנגענעם חול המועד פסח האבן די טויזנטער משפחות וועלכע זענען קליענטן פון "המספיק אוו קינגס קאונטי" ארגאניזאציע גענאסן פון גאר א געשמאקע און רייכע אויספלוג ביי דעם בארימטן "ניקלאדען יוניווערס אמיוזמענטי פארק" אין דעם אמעריקען דריים מאל. ווי צוגעפאסט איז געווען דער סלאגאן פון דעם אויספלוג: "מיר פארווירקליכן חלומות אינאיינעם."

עס איז גאר שווער צו באשרייבן דעם דערהויבענעם און פרייליכן אטמאספערע וואס האט געהערשט אין דעם גיגאנטישן פארק דורכאויס דעם טאג פון דאנערשטאג, דעם ערשטן טאג חול המועד. איבעראל אין דעם גאנצן פארק זענען געווען אויסגעשפרייט די געטרייע שטאב פון המספיק, די שטאב פון די פארק און צענדליגער "שמירה" וואלונטירן וועלכע זענען געווען אנוועזנד און זיכער געמאכט אז אלעס קלאפט אויף הונדערט פראצענט, געענטפערט יעדנס פראגעס און צוגעלייגט א האנט וואו אימער עס האט אויסגעפעלט.

הערליכע שילדן, באצירט מיט דעם "טעמע" פון דעם אויספלוג, האבן געגעבן גענויע אנווייזונגען וויאזוי אנצוקומען צו אלע וויכטיגע און אינטרעסאנטע ערטער דורכאויס דעם פארק. אזוי אויך זענען געווען אויסגעשטעלט פיל מיט סטאנציעס לענגאויס דעם פארק צום דינסט פון די באטייליגטע, א שטייגער ווי עטליכע "פארלוירן און געפינען" סטאנציעס, איבערבייס און געטראנקען סטאנציעס, און מתנות אהיימצונעמען פאר די קינדער.

פון די הויכעלכערס לענגאויס דעם גאנצן פארק האבן זיך ארויסגעהערט פרייליכע מוזיקאלישע קלאנגען מיט לעבעדיגע חסידישע יום טוב ניגונים וועלכע האבן אריינגעגעבן א אידישע חן און געשמאק אין דעם אטמאספערע, בשעת די הונדערטער קינדערלעך און זייערע

מענטל העלט

16 טייט

לענדער האבן א גרעסערע שאנס צו ליידן פון GAD.

הילף און באהאנדלונג

- צו העלפן איבערקומען GAD 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

דער 50 יעריגער איד וואס אלעס אין לעבן גייט אים גוט און מיט דעם אלעם איז ער נערוועז און כסדר אנגעצויגן האט זיך געטראפן גיין פאר טעראפי.

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן



Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

בס"ד



888.783.6286

רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג

HENRY KELLNER & ASSOCIATES

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



המספיק פאן-קעיר גאזעט



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

עוד ינובון בשיבה דשנים ורעננים יהיו:

זין האלטן פריש אין די עלטערע יארן דורך טעגליכע אקטיוויטעטן

המספיק האום קעיר לייגט אריין גרויסע כוחות אז זייערע עלטערע קליענטן זאלן טון געזונטע, דערפרישנדע אקטיוויטעטן

עס דעקט דעם טייל פון גיין, זיך טרעפן מיט אנדערע, וועלכע פארמיידט איזאלוציע און איינזאמקייט. דער שיעור מאכט דעם קאפ ארבעטן און האלט אים אקטיוו, וואס איז זייער וויכטיג פאר'ן מח.
ביי פרויען קען עס זיין דאס גיין אין גראסעריי איינקויפן אויף שבת און יום טוב. קאכן און באקן פאר די פאמיליע, ווען אזויפיל פון אונזערע עלטערע לייט האבן קע"ה גרויסע פאמיליעס מיט אייניקלעך און אור אייניקלעך, געבט דאס גאר אסאך געלעגנהייטן פאר די אלע זאכן, בלויז אינעם שויס פון די אייגענע פאמיליע און דער טעגליכער סדר היום.
פלאנצן בלומען אדער אנדערע זאכן וועלכע זענען גרינג און צוגענגליך צו טון, קען אויך זיין א גרויסע זאך ביי פילע עלטערע (און יונגערע), און עס געבט אויך א שטארקע הנאה צו זעהן ווי עפעס וואס מען האט איינגעפלאנצט, וואקסט אויס צו א רייפע זאך.
דער עיקר איז אז מען זאל זוכה זיין צו אריכות ימים פרייליך און געזונט.

שפראך, אדער אפילו זיך לערנען אזא סארט קונסט ווי מאלעריי אדער פאטאגראפיע.
"די בעסטע אקטיוויטעט פאר א מענטש" זאגט די נויט, "איז איינס וואס ער האט ליב און נעמט ארויס א פארגעניגען פון זיך באשעפטיגן מיט דעם. און דערפאר איז עס גאר וויכטיג זיך צו דערגרינטעווען צו פארשטיין וואס דער מענטש האט ליב. פון וואס האט ער הנאה. א "האבי", איז עפעס וואס מאכט דעם מענטש שפירן גוט און רואיג. עפעס וואס ער קוקט ארויס דערצו פאר'ן טון, און פילט זיך פרייליך און דערפרישט נאכ'ן עס טון".
ביי היימישע אידן איז דוקא פארהאן גאר אסאך אקטיוויטעטן וועלכע קענען זיין אן אינטעגראלער טייל פון לעבן, און דוקא זאכן פון וואס מען האט הנאה. גיין טעגליך עטליכע מאל אין בית המדרש. גיין צו א געלונגענעם גמרא שיעור, בפרט ווען מען טרעפט זיך דארט מיט נאך אנדערע עלטערע מענטשן. די זענען גאר גוט און וויכטיג. ווייל דאס דעקט עטליכע וויכטיגע זאכן.

וועלכע אקטיוויטעטן זיי קענען טון דורכאויס דעם טאג. און מיר וועלן עס אייביג נאכגיין ביי אונזערע באזוכן מיט זיי, צו פארזיכערן אז עס ווערט טאקע געטון און צושטעלן סיי וועלכע הילף עס פעלט זיך אויס".
"ווען מעגליך", לייגט די נויט צו, "וועלן מיר ארייננעמען די פאמיליע מיטגלידער און אנדערע נאענטע און באקאנטע מענטשן, צו זיין א טייל פון דעם פראצעדור. דאס העלפט גאר שטארק אז מען זאל טאקע אנקומען צום ציהל".
די סארט אקטיוויטעטן וועלכע מען טוט פארשלאגן זענען זייער אסאך און גאר פארשידענארטיג. אנגעהויבן פון אזעלכע פשוטע זאכן ווי רעגלמעסיגע שפאצירן און שווימען, ביז אזעלכע זאכן ווי סודאקו, ווערטער פאולס און דזשיגסאו פאולס.
עס איז אבער וויכטיג צו געדענקען אז די זאכן זענען בלויז א קליינע אנהייב. עס זענען דא פילע אנדערע זאכן וועלכע מען קען אויספרובירן; ווי, זיך לערנען שפילן אויף א מוזיקאלישן אינסטרומענט; לערנען א נייעם

מען זאל זיך עלטערן אין פריידן. אבער געזונטערהייט. און אויף דעם בעטן מיר דאך אל תשליכנו לעת זקנה. אין מציאות אבער דארף מען אויף דעם געזונט אכטונג געבן. און אכט געבן איז נישט גענוג, מען דארף אקטיוו ארבעטן דערויף. און אויב דאס איז אמת אפילו אין די יונגע יארן, איז עס פיל מער אמת אין די עלטערע יארן.
און אלע נומערן ווייזן טאקע אזוי, בפרט אויף מענטשן העכער די זעכציג, אז וואס מער אקטיוו זיי זענען, פיזיש און גייסטיש, אלס בעסער איז זייער געזונט. אויך ביידע, פיזיש און גייסטיש.
און דאס איז איינס פון די שטארקע ציהלן פון המספיק האום קעיר, אז די עלטערע אידן און אידענעס מיט וועמען זיי געבן זיך אפ, זאלן זיך האלטן פארנומען, די קערפער און די מוחות, מיט אקטיוויטעטן וועלכע וועלן האלטן זייער געזונט אין א גוטן צושטאנד. ווי די הויפט נויט פון המספיק האום קעיר ערקלערט: "מיר טוען אלעמאל אויסשמועסן מיט אונזערע קליענטן

פארשער אידענטיפיצירן פילע לעבנסשטייגער פאקטארן וואס קען פארגרעסערן די ריזיקע פון אנטוויקלען פריע-דימענטיע

די ריזיקע פון דימענטיע, דורך צילן פאָרשידענע לעבנסשטייגער פאָקטאָרן.
סטיווי הענדריקס, אַ פאָרשער אינעם מאסטריכט יוניווערסיטי אָוו די נעדערלאַנדס, וואָס איז אַ טייל פונעם פאָרשונג האָט געזאָגט אז "די מענטשן וואָס ווערן אָפּעקטירט דערפון האָבן נאָך טיילמאָל אַ דושאַב, קינדער און אַ פאָרנומענע לעבנסשטייגער. געווענטליך האָט מען זיך פאָרגעשטעלט אַז די סיבה פאָרוואָס זיי באַקומען דימענטיע אַזוי פרי איז גענעטיש, אָבער פאר פילע מענטשן קענען מיר באמת נישט כאַפּן פאָרוואָס זיי האָבן עס באַקומען, און דעריבער האָבן מיר געוואָלט אויספאָרשן צו עס זענען פאָרהאָן זייטיגע זאָכן וואָס פאָרגרעסערן די ריזיקע".
"מען ווייסט שוין אַז ביי עלטערע לייט, איז אין צוגאַב צו די פיזישע פאָקטאָרן, שפילט מענטל העלט אויך אַ וויכטיגע ראָלע, אריינגערעכט צו פאָרמיידן כראָנישע סטרעס, איינזאַמקייט און דעפרעסיע. די פאָקט אַז דאָס איז אויך אַנוועזנד ביי יונגערע דימענטיע פאציענטן איז אַ גרויסע איבערראַשונג און עס קען צושטעלן מעגליכקייטן צו רעדוצירן די ריזיקע ביי יונגערע גרופעס אויך".

65 יאָר און זענען געווען אַ טייל פון די ענגלישע "יו-קעי ביא שטודיע".
די פאָרשער האָבן אויסגעפונען אַז מענטשן מיט ווייניגער בילדונג, נידריגע עקאָנאָמישע סטאַטוס, לעבנסשטייגער פאָקטאָרן אַזוי ווי אַלקאָהאָל באַנוץ אָדער סאָציאַלע איזולאַציע, און געזונטהייט אישוס אַזוי ווי וויטאַמין די דעפינשענס, דעפרעסיע, סטראָוק, שוואַכע הער-קראַפט און האַרץ קראַנקהייטן, האָבן אַלע געהאַט אַ פיל גרעסערע שאַנס צו באַקומען דימענטיע פריער ווי געווענליך.
אינדערצייט וואָס געוויסע גענעטישע וואריאַנטן האָבן געשפילט אַ ראָלע, האָט די שטודיע אָפגעוואַנדן די געדאַנק אַז גענעטיקס אַליין איז די איינציגסטע זאַך וואָס מען קען באַשולדיגן.
דער אָנפירער פון די שטודיע, דעוויד לעוועלין, דירעקטאָר פון ריסורט און אומפאקט אינעם יוניווערסיטי אָוו עקסעטער מעדיקעל סקול אין ענגלאַנד האָט געזאָגט אַז "דאָס איז די גרעסטע און ברייטסטע שטודיע פון די סאָרט וואָס מען האָט ווען אַמאָל דורכגעפירט. און עס איז דאָס ערשטע מאָל וואָס עס ווערט אויפגעדעקט אַז מען וועט קענען אָננעמען אַקציעס צו רעדוצירן

קומט אן פריער ווי געווענליך, איז עס דערווייל נאָכנישט געווען געהעריגט געפאָרשט.
אַצינד איז אַ גרויסע פאָרשונג דורכגעפירט געוואָרן דורך וויסנשאַפטלער פון ענגלאַנד און די נעדערלאַנדס וואָס שלאָגט פאָר אז אויב קוקט מען אויף געוויסע לעבנסשטייגער געוואוינהייטן, קען מען פאָרקלענערן די ריזיקע. די פאָרשער האָבן נאָכגעקוקט מער פון 350,000 מענטשן וואָס זענען געווען אונטער די

לאַנדאָן. – פאָרשער האָבן אידענטיפיצירט אַ גרויסע צאָל פאָקטאָרן וואָס זענען נישט גענעטיש, פון אַלקאָהאָל באַנוץ ביז סאָציאַלע איזולאַציע, שוואַכע הער קראַפט און האַרץ קראַנקהייטן, וואָס שפילט אַ ראָלע אין אַנטוויקלען דימענטיע, וואָס קען אפילו אָנקומען איידער די 65.
טראַצדעם וואָס עס קומען פאָר יערליך אַרום 370,000 נייע פעלער פון דימענטיע וואָס

קענט איר נוצן הילף מיט'ן זיך אפגעבן מיט אייערע באליבטע עלטערע משפחה מיטגלידער?

רופט היינט צו זען אויב איר זענט בארעכטיגט צו באקומען 'האום קעיר', רופט 'המספיק האום קעיר' אינטעיק דעפארטמענט

845-503-0700

ג' זיס רואיג לעכטיג לעבן מיט

האום קעיר הילף 24 שעה!

G
C
N
Y

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

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

אייער לעבן וועט אויפלייכטן שענער ווי אלע ערווארטונגען.



Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

CALL US: 888.503.8777 | NHTD@hamaspikcare.org

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

האום קעיר	געטרייע	גוט טרענירטע
24/7	קאארדיניעטארס	געהילפן



נייע "איי-טרעקינג דעווייס" וועט מעגליך קענען מער פונקטליך טרעפן אויטיזם ביי קליינע קינדער

אַטלאַנטאַ. – לויט דריי קריטישע שטודיעס וואָס זענען דורכגעפירט געוואָרן איבער 1,500 קינדער, ווערן בלויז איינס פון פיר קינדער דיאגנאָזירט מיט אויטיזם איידער זיי ווערן דריי יאָר אַלט, אָבער אַ פרישע איי-טרעקינג טעכנאָלאָגיע וועט מעגליך ערלויבן אַז מען זאָל דאָס קענען פריער דיאגנאָזירן און דורך דעם געבן צייטליכע הילף.

אויטיזם איז אַ דיסאָרדער וואָס ווערט באצייכט מיט שוועריגקייטן אין קאָמוניקאַציע און סאָציאַלע פאַרבונדונגען. אין אַמעריקע טוט דאָס אָפּעקטירן אַרום איינס פון 36 קינדער, לויט די "יו-עס סענטער פאר דיזיז קאָנטראָל און פּריווענשן". מען טוט דאָס באַהאַנדלען דורך פאַרשידענע סאָרט טעראַפיעס און איז די מערסטע אָפּעקטירט ווען מען הייבט אָן פרי און אויסגעשטעלט לויט דעם אינדיווידועלן געברויך.

די נייע איי-טרעקינג טעכנאָלאָגיע שטעלט צו אויטאָמאַטישע שאַצונגען פונעם קינדס קוקן אויפפירונג און קען העלפן באַמערקן צייכנס פון אויטיזם אַזוי פרי ווי ביי די זעכצן מאָנאַטן אַלט. וואָרען דזשאָנס, דער אָנפירער פונעם שטודיע און דירעקטאָר פונעם "מאַרקוס אויסטיזם צענטער" און אַ לערער איבער אויטיזם אינעם "אַמארי יוניווערזיטי סקול אָו מעדיצין אין אַטלאַנטאַ האָט געזאָגט אַז "אָביעקטיווע מעסטונגען קען אַרויסהעלפן צו פאַרשנעלערן די צייט צו קענען דיאָגנאָזירן און אָנהויבן די באַהאַנדלונגען פלענער פארן פריש דיאָגנאָזירטן קינד ביי אַ יונגע עלטער, וואָס די ערפאַרונג האָט געוויזן גאָר גוטע רעזולטאַטן ביי קינדער מיט אויטיזם".

"אונזער האָפענונג איז אַז מיט דעם געצייג, וואָס איז שוין אַצינד באַשטעטיגט דורך די יו-עס פּוד ענד דראָג אַדמיניסטראַציע פאַר קינדער צווישן זעכצן אין דרייסיג מאָנאַטן אַלט, אַז עס וועט קענען פאַרגרינגערן דעם גאָר שווערן געזונטהייט פּראָבלעם דורך קענען אָנהייבן טריטמענטס פריער".

אויטיזם ספּעקטרום דיסאָרדער אָדער באַקאַנט אַלס "עיי-די-עס", איז אַן אַנטוויקלונג דיסעביליטי וואָס שאַפט זיך אינעם מוח. מענטשן מיט עיי-די-עס פאַרמאָגן שוועריגקייטן מיט סאָציאַלע אינטערעקשאַנס און שוועריגקייטן מיטן לערנען, זיך באַוונגן אָדער צולייגן קאָפּ. ★

פראוויידערס און אינשורענס קאָמפאַניס. צום באַדויער, האָט זיך אַזוי אויסגעשטעלט אַז די געמיש פון העלט-קעיר און קאָפּיטאַליזם האָט געפירט אין אַ "קאָנסומער זייט געוואָרנט" סיסטעם אין וועלכע די פאַראַנטוואָרטליכקייט אויסצופיגערן די קאָסטן און פאַררעכטן בילינג פּראָבלעמען פאַלט אַרויף אויפ'ן קאָנסומער. "עס איז גענצליך איינגארטיג צו אונזער פאר-פּראָפּיט העלט קעיר סיסטעם פאר קאָנסומערס צו זיין פאַראַנטוואָרטליך זיך איינצוהאַנדלען די נויטיגע וויסנשאַפט צו קענען אָפּעקטירן נוצן די סערוויסעס און צו פאַרזיכערן אַז זיי זענען טאַקע פון הויכן קוואַליטעט. אין אַמעריקע ווערט העלט קעיר באַטראַכט ווי אַ קאָנסומער פּראָדוקט, און דעריבער ליגט די אַחריות אַלעס צו וויסן אויפ'ן קאָנסומער". ★



פרישע געזעץ אין ניו יארק פארבאט דאס פארקויף פון וואג-פארלוסט פילן און מוסקל-בויען סופלעמענטס פאר יונגטליכע

פילן פאר יונגטליכע. די ניו יאָרקער געזעץ וועט ערלויבן פארן סטעיט צו באַשטראַפן ביזנעסער וועלכע וועלן פאַרקויפן דייעט פילס פאר יונגטליכע אָדער סופלעמענטן וואָס טוען זיך פאַרקויפן צו בויען מוסקלען אָדער פאַרברענען פעטנס. פראטעאין סופלעמענטס און שעיקס זענען נישט אונטערן געזעץ, חוץ אויב עס פאַרמאָגט אין זיך אַ צווייטע וואג-פאַרלוסט אָדער מוסקל-געבוי אינהאַלט. די שרייבער פונעם געזעץ שטרייכן אונטער אַז שטודיעס האָבן געפונען אַז טייל פון די סופלעמענטן טוען אין געהיים אַריימישן "אנאַבאליק סטירוידיס" און פאַרבאַטענע סטימולאַנטן. דאָס מאַכט די פּראָדוקטן גאָר שעדליך פאַר קינדער, וועלכע האַלטן נאָך אינמיטן וואַקסן. ★

פובליק אינטערעסע, וועלכער האָט געאַרבעט איבערן געזעץ האָט געזאָגט אַז "די געזעץ וואָס מיר האָבן געמאַכט רעפּלעקטירט די מאַנגל אין רעגולאַציעס פונעם עף-די-עי און בכליות די מאנגל אין רעגולאַציעס איבערן גאַנצן אינדוסטריע". סטעיט געזעצגעבער אין מאַסאַטשוסעטס טוען אויך באַטראַכטן אַן ענליכן געזעץ. אַזוי אויך האָט די קאָליפּאָרניע סטעיט הויז שוין דורכגעפירט אַ פאַרבאַט אויף צו פאַרקויפן וואג פאַרלוסט סופלעמענטן פאר יונגטליכע וואָס איז אָבער אַנדערעגשטימט געוואָרן דורכן גאָווערנאָר, אָבער די געזעצגעבער דאַרט אַרבעטן איבער אַ נייעם ווערסיע. אַזוי אויך טוט אַ געזעץ אין קאָלאָראַדאָ אַרייגיין אין קראַפט קומענדיגן יולי וואָס וועט ענדיגן דאָס פאַרקויף פון דייעטע

ניו יאָרק. – ניו יאָרק סטעיט איז געוואָרן די ערשטע סטעיט אין לאַנד וואָס פאַרבאַט צו פאַרקויפן וואג פאַרלוסט פילן און מוסקל-בויען סופלעמענטן פאר יונגטליכע. עקספּערטן זאָגן אַז די לויזע פּעדעראַלע געזעצן אַרום דייעטערי סופלעמענטן האָט צוגעברענגט אַז די סאָרט פּראָדוקטן זאלן צומאַל פאַרמאָגן אין זיך אומבאַשטעטיגע באַשטאַנדטיילן אַזוי ווי סטירוידיס און שווערע מעטאַלן, וואָס לייגט קינדער אונטער גרויס געפאַר. די יו-עס פּוד ענד דראָג אַדמיניסטראַציע האָט איבערזיכט אויף דעם מאַרקעט, אָבער זיי פּרובירן נישט אויס די פּראָדוקטן איידער זיי ווערן פאַרקויפט. דזשענסען כאַזע, אַ רעגולעטור קאָנסיל מיטגליד אינעם "צענטער פאר סייענס פארן

אן איבערפלוס פון בויגנס וואס מען דארף אויספילן שאפט פארשפעטיגונגען אין הילף פאר קענסער פאציענטן

פּרעזידענט פונעם "קאַמאנוועלט פּאַנד", אַ געזונטהייט פּאַליסי "טינק-טאַנק" אין ניו יאָרק סיטי האָט געזאָגט אַז "עס זענען פאַרהאַן פאַציענטן וואָס זענען אונטער אומגלויבליכע דרוק, וועלכע זענען פיזיש און עמאָציאָנאַל גאָר ווייט פון געזונט, און אַצינד מוזן זיי דורכשוויצן און פּרובירן אויסצופילן די בערג מיט פּאַפירן, אַ זאַך וואָס איז גאָר שווער פאר זיי און אַפן גערעדט, אַ זאַך וואָס מען טאָר נישט דערלאָזן".

אָפּגעלייגט ווערן אָדער האָבן זיך נישט געקענט האַלצן צו אַ טריעטמענט פּלאַן. די רעזולטאַט פונעם שטודיע האָט אויך געצייגט אַז ווי מער פּאַפירן מיט וואָס די פאַציענטן האָבן זיך געדאַרפט אָפּגעבן, אַלס מער האָט זיך געמאַכט אַז זייער טריעטמענטס זענען פאַרשפעטיגט און אָפּגעלייגט געוואָרן. דאָקטאָר דזשאָו בעטאַנאָקארט, דער

ניו יאָרק. – אַ פרישע שטודיע האָט געטראַפן אַז צופיל "רויטע טעיפ" שטייט אין וועג פון קענסער פאַציענטן וואָס האַלט זיי אָפּ פון באַקומען די נויטיגע טריעטמענטס וואָס זיי דאַרפן קריטיש וויכטיג באַקומען. פאַציענטן וואָס האָבן געמוזט אויספילן בויגנס האָבן פאַרמאָגט אַן אַכט פּראָצענטע גרעסערע שאַנס אַז זייער טריעטמענט זאל



הויפענעס פאפירן און ענדלאזע פארמען און בויגענס וועלכע דארפן ווערן אויסגעפילט דורך פאַציענטן צו קענען באַקומען לעבנסוויכטיגע מעדיצינישע באַהאַנדלונג איז אַ ריזיגער שטער

רפואה יארצייטן

חודש תמוז



הרה"ק ר' מאטעלע קאזמירער זצוק"ל, זון פונעם הייליגן טריסקער מגיד, ארומגענומען מט חסידים ואנשי מעשה - דער טריסקער מגיד האט געזאגט אז ער האט ממשיך געווען אין אים זיין גרויסן פאטער'ס נשמה

האסטו א גרויסער כח צו פועל'ן ישועות, דעריבער בעט איך ביי דיר אז דו זאלסט מיך אויסבעטן ביים באשעפער איך זאל האבן א רפואה שלימה".

ווען ר' מאטעלע האט געקוקט אויף זיין טאטן האט ער געזעהן ווי די מחלה קומט צוריק און האט אנגעהויבן שטארק וויינען. אזוי וויינענדיג האט ער איינגעדרימלט און געזעהן ווי זיין זיידע שטייט דארט און זאגט אים אז ער דארף נישט מורא האבן ווייל בקרוב וועט זיין פאטער האבן א רפואה שלימה. וכך הוה, דער מגיד האט געהאט א גאנצע רפואה.

רבי מרדכי בן רבי אברהם טווערסקי זצ"ל, מאמר מרדכי, ח' תמוז תרע"ז

יאר
תמוז

הרה"ק רבי אלעזר סג"ל לאנדא מ'בראד זי"ע

דער הייליגער גאון רבי אלעזר סג"ל לאנדא זי"ע פון בראד, בן רבי ישראל בן הנודע ביהודה זי"ע, איז געווען פון די צדיקים וואס זענען נסתלק געווארן ווען עס האבן געבוזשעוועט די עפידעמיעס אין די יארן פון תק"צ-תקצ"א.

ווען די ביטערע מגיפה איז אנגעקומען קיין בראד איז דער צדיק אויך פארכאפט געווארן. ווען ער האט געזעהן אז די פטירה איז נאענט האט דער גאון אנגעהויבן זאגן וידוי מיט קולות וברקים. דער דאקטאר ביי זיין בעט האט אים געפרעגט פארוואס ער שטרענגט זיך אן מיט אזויפיל כוחות, עס וועט אים נאכמער אפשוואכן, האט ער געענטפערט פאר'ן דאקטאר, וואס מיינסטו, איך געב מיין נשמה פאר דיר אדער אזעלכע ווי דיר? איך גיב צוריק די נשמה פאר'ן בורא כל עולמים! טא וויאזוי זייט 22 <

ער האט אים געברענגט דאס געלט, איז דער פויער שוין לאנג נישט דארט געווען. ער איז פארשוואונדן געווארן ווי ער וואלט געווען א מלאך פון הימל.

רבי אליהו בן רבי סוליימן מני זצ"ל, ח' תמוז תרנ"ט

ח
תמוז

הרה"ק רבי מרדכי מ'קאזמיר זי"ע

הרה"ק ר' מאטעלע קאזמירער איז געבוירן צו זיין פאטער, דער טריסקער מגיד, שוין נאך די פטירה פון הרה"ק ר' מאטעלע טשערנאבלער, און האט טאקע געקריגן זיין הייליגן נאמען. ר' מאטעלע איז געווען באקאנט מיט זיין געוואלדיגע קדושה און פרישות, ווען ער פלעגט זיך קיינמאל נישט אפילו אריינלייגן אין א בעט און איז נאר געשלאפן שטייענדיג, אנלעגענדיג זיך אויף די וואנט.

פון אזעלכע גרויסע סיגופים איז ער אלס אינגערמאן געווארן זייער נישט געזונט, און די דאקטוירים האבן געזאגט אז ער דארף פארן קיין קרעניץ, צו די היילונגס בעדער, וואו ער וועט קענען קומען צו די כוחות. ר' מאטעלע האט אוודאי נישט געוואלט פארן, אבער זיין פאטער, דער טריסקער מגיד האט אויף אים גוזר געווען אז ער מוז פארן, און אז ער מוז בלייבן דארט ביז ער קומט צוריק צו די כוחות און ווערט אויסגעהיילט דערווייל זענען אונטערגעקומען די ימים נוראים און ר' מאטעלע האט באשלאסן אז ער פארט אהיים, ער קען נישט זיין

ח
תמוז

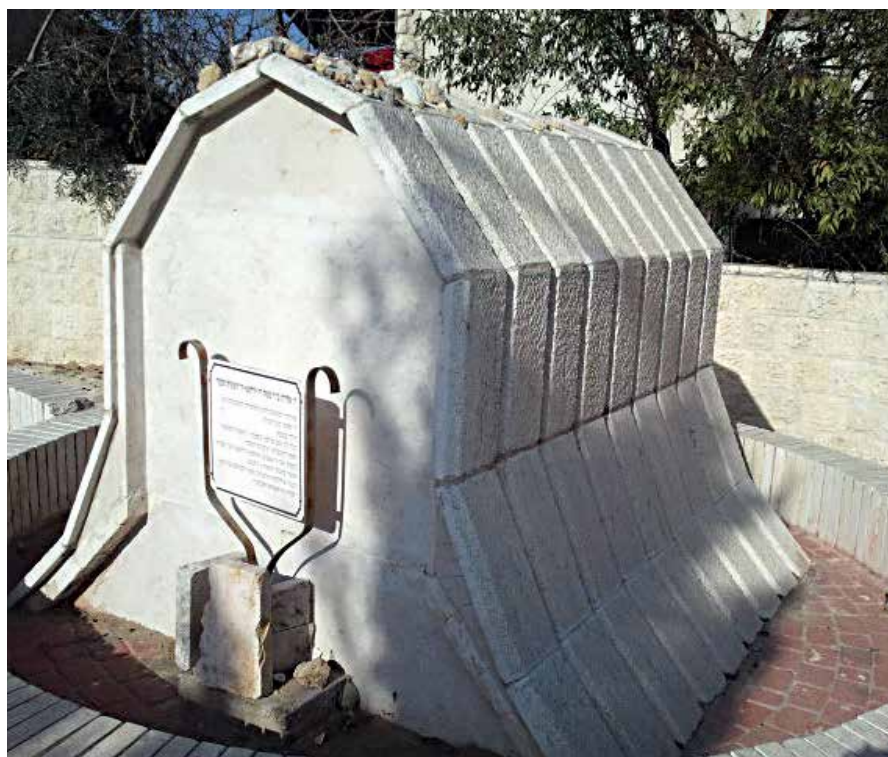
הרה"ק רבי אליהו מני מבאגדאד-חברון זי"ע

איינער פון די גרויסע חכמים וצדיקים אין לעצטן יאר-הונדערט אין באגדאד איז געווען הרה"ק רבי אלי' מני זי"ע, פון די גרויסע תלמידים פונעם מנהיג פון ספרד'ישן אידנטום, הרה"ק רבי עבדאללה סומך זי"ע.

ווען ר' אליהו איז ארויפגעפארן אין הייליג לאנד האט ער זיך באזעצט אין ירושלים עיה"ק. די לופט דארט איז אבער נישט גוט געווען פאר אים, און אויך זענען עטליכע פון זיינע קינדער פארשלאפט געווארן. דאקטוירים האבן געראטן ער זאל זיך אריבערציען קיין חברון, וואו די בערגיגע לופט וועט זיין בעסער פאר אים און די משפחה. אזוי האט ער געטאן, און דורכדעם האט די אידישע קהלה אין חברון אויפגעלעבט אין אלע געביטן.

אין יאר תרנ"א האט ר' אליהו פארלוירן די ראי' ל"ע צוליב א "קאטאראקט", און עס האט אים גאר שטארק וויי געטון אז ער קען נישט ווייטער לערנען ווי שטענדיג. נאך פיר יאר ליידין אויף די מחלה, איז אין טאג אנגעקומען א דארפישער פויער וועלכער האט געזאגט ער קען אים אויסהיילן די אויגן, אויב ער וועט אים נאכדעם געבן א גרויסע סומע געלט. דער צדיק האט מסכים געווען.

דער פויער "דאקטער" האט זיך אפגעגעבן מיט רבי אליהו במשך אכט טעג, ביז די אויגן זענען אים צוריק געווארן זעענדיג ווי גארנישט וואלט געווען. ווען



ציון קדשו פון הרה"ק רבי אליהו מני זצ"ל, רב פון חברון, אינעם אלטן ביה"ח אין עיר האבות חברון

רפואה יארצייטן

חדש תמוז

21 ייט

קען מען נישט וויינען מיט אזויפיל טרערן און קולות.

הגה"ק רבי שלמה קלוגער זי"ע, וועלכער איז דעמאלט געווען רב אין בראד און געהאט זיין שטוב ווייט פון רבי אלעזר, האט שפעטער דערציילט אז מען האט געהערט די וידוי און יאמערליכע בכיות אזוי ווייט ווי זיין הויז, און נאך די וידוי האט מען געהערט ווי רבי אלעזר זי"ע שרייט אויס די "אני מאמינס" מיט פלאם-פייערדיגע התלהבות, און דאן איז ער נפטר געווארן לגנזי מרומים אין יונגען עלטער פון דריי און פופציג יאר.

רבי אלעזר בן רבי ישראל הלוי לאנדא זצ"ל, י"א תמוז תקצ"א (או תק"צ)



הרה"ק בעל עטרת צבי מ'זידיטשויב זי"ע

א איד וואס איז ל"ע געווארן א חולה מסוכן אויף די לונגען און די דאקטוירים האבן שוין געהאט אויפגעגעבן, איז געקומען צום הייליגן בני יששכר זי"ע זיך מזכיר זיין. דער בני יששכר האט זיך דעמאלט געגרייט צו פארן צום הייליגן עטרת צבי, הרה"ק ר' הערשעלע זידיטשויבער זי"ע, האט דער איד געזאגט אויב אזוי וויל איך מיטקומען. דער בני יששכר האט אבער געזעהן ברוח הקודש אז דער איד האט שוין נישט דעם 'צלם אלקים' שטייענדיג גאר נאנט צו די ענדע רח"ל, האט ער נישט אים נישט געלאזט מיטקומען, מורא האבנדיג אז ער וועט אויסגיין אינמיטן וועג. דער איד האט זייער געמוטשעט, זאגנדיג וואס איז דער חילוק צי ער שטארבט דא אדער אינמיטן וועג, זאל ער שוין יא מיטפארן. דער בני יששכר האט ענדגילטיג מסכים געווען, און זיי זענען געפארן אינאיינעם קיין זידיטשויב.

זיי זענען אנגעקומען קיין זידיטשויב פרייטאג נאכמיטאג. דער בני יששכר איז אוועק צו די אכסניא זיך גרייטן אויף שבת קודש, אבער דער איד, שפירנדיג אז אט אט... איז באלד געלאפן צום הייליגן זידיטשויבער. די טיר איז געווען פארשלאסן, און אינעווייניג האט דער עטרת צבי געזאגט שיר השירים מיט געוואלדיגע דביקות. דער חולה האט אויפגעפראלט די טיר און אריין צום צדיק אומגעפרעגט. דער עטרת צבי האט געבעטן ער זאל ארויסגיין יעצט ווייל דער "שבת ברענט אין מיר" און ער זאל צוריקקומען שפעטער, אבער דער איד האט געזאגט "אין מיר ברענט צו לעבן" און ער וויל שוין א ברכה צו זיין געזונט.

האט דער הייליגער צדיק א זאג געטאן, "זאלסט לעבן הונדערט און צוואנציג יאר, אבער גיי שוין..." דער איד, א פארטיגער



אזהל מקום מנוחת קדשו פון הרה"ק רבי צבי הירש פון זידיטשויב זצוק"ל, בעל עטרת צבי, אינעם ביה"ח אין שטאט זידיטשויב

געהאלפענער, איז תיכף ארויס. ער האט זיך געשפירט ווי א נייער מענטש. פון איין מינוט אויף דער צווייטער אויסגעהיילט געווארן מיט א רפואה שלימה.

ער איז אריבער צו די אכסניא פון הייליגן בני יששכר. ווען דער צדיק האט אים געזעהן האט ער באמערקט אז זיין גאנצע פנים האט אויפגעלעבט און ער האט צוריק דעם צלם אלקים. האט ער אים געפרעגט וואס האט דא פאסירט אזא נס, האט דער איד דערציילט די גאנצע מעשה מיט'ן עטרת צבי זי"ע.

דער הייליגער נאסידער רב זי"ע פלעגט דערציילן די מעשה, און ער פלעגט אויספירן אז ער האט נאך געקענט די קינדער פון דעם איד, און זיי האבן קיינמאל נישט געוואלט זאגן ווי אלט זייער טאטע איז, מען זאל נישט נאכרעכענען וויפיל יארן ער האט נאך צו לעבן.

עס איז יודע אז דער הייליגער עטרת צבי האט זיך מקריב געווען אלס כפרה פאר כלל ישראל, ווען עס האט געבוזשעוועט די שרעקליכע עפידעמיעס און מגיפות אין יאר תקצ"א.

איין טאג יענעם יאר זענען אנגעקומען א גרויסע צאל בריוון פון חסידים נאענט און ווייט איבער די מגיפות ר"ל, און מען האט אים איבערגעגעבן די בריוון אין ביהמ"ד, זייענדיג איינגעהילט אין טלית און תפילין. אויפ'ן וועג ארויס האט דער צדיק, נאך מיט די טלית און תפילין אנגעטאן, געלייגט די האנט אויף די מזוזה און געזאגט, "הריני כפרת כל ישראל". באלד דערנאך איז ער פארשלאפט געווארן. שבת קודש ז' תמוז איז דער צדיק אריינגעפאלן אין א מסוכנ'דיגע מצב.

דינסטאג דערויף האט ער אנגעהויבן מקונן זיין אויף זיך, זאגנדיג אז ער האט

מיט א דיקע שיכט אייז, האט דער צדיק אויפגעבראכן די אייז און זיך גע'טובל'ט מיט די כוונות גבוהות כדי אויסצופועל'ן א ישועה פאר די פרוי.

זייענדיג אין וואסער האט דער צדיק פארלוירן דעם לעכל וואס ער האט אויפגעבראכן אין די אייז אריינצוגיין אין וואסער און האט נישט געקענט ארויסקומען. אפילו שפירנדיג די געוואלדיגע סכנה אויפ'ן אייגענעם לעבן האט ער בלויז איינגעריסן רחמי שמים פאר די פרוי. נאך א קורצע מאמענט האט דער צדיק געפינען דאס פלאץ און איז ארויסגעקומען פון וואסער. אנקומענדיג אהיים האט מען שוין געלאזט וויסן אז די פרוי איז געהאלפן געווארן אין א מזל'דיגע שעה.

רבי צבי הירש בן רבי יצחק אייזיק אייכנשטיין זצ"ל, י"א תמוז תקצ"א



הרה"ק רבי אלחנן וואסערמאן זי"ע

דער גאון און צדיק רבי אלחנן וואסערמאן זי"ע איז געווען אין אמעריקע ביים אנהויב פון די צווייטע וועלט מלחמה, אבער ער איז צוריק געפארן צו זיין ישיבה אין באראנאוויטש טראץ די ביטערע צייטן אין ליטע. ווען מען האט אים געפרעגט פארוואס ער פארט צוריק אריין אין לייבן-גרוב אין אזא צייט, האט ער געגעבן א קלאפ אויפ'ן טיש און אויסגערופן, "ווייל איך וויל דורכגיין די יסורים פון עקבתא דמשיחא!"

נישט לאנג דערנאך, אינמיטן פארלערנען א שיעור גמרא תוס' פאר תלמידים, זענען אריינגעקומען פיר רוצחים און רבי אלחנן מיט נאך איבער א מנין לומדים און תלמידים זענען געקד געווארן על קידוש השם. אידן וואס האבן מיטגעהאלטן די אומבאשרייבליכע סצענע, האבן שפעטער



הרה"ק ר' אלחנן וואסערמאן זצוק"ל הי"ד, אין א תורה'דיגן שמועס, אפרענדיג זיך בנאות דשא

רפואה יארצייטן אין

חודש תמוז



ציון קדשו פונעם הייליגן רמ"ק אינעם אלטן בית החיים אין עיה"ק צפת, סמוך ונראה צום ציון פונעם אר"י הק' - זכותם יגן עלינו

כב
תמוז

הרה"ק רבי שלמה קארלינער זי"ע

הרה"ק רבי שלמה מקארלין זי"ע, איז אמאל געזעצן ביים שלש סעודות טיש פונעם הייליגן בעל התניא זי"ע. אינמיטן האט ער געזעהן ווי דער בעל התניא שיקט שיריים א שטיקל פיש פאר א איד וואס איז געווען נעבן אים און האט אויסגעזעהן ווי א פשוט'ער איד. דער צדיק האט אבער געזעהן אז מיט דעם שטיקל פיש איז דער בעל התניא משפיע א בחינה פון רוח הקודש, און האט זיך געוואונדערט וויאזוי יענער איד האט זוכה געווען צו באקומען אזא שטיקל שיריים.

דאן האט זיך דער איד אנגערופן צו רבי שלמה קארלינער, אז ער ליידיט פון א שטיקל קדחת און וויל נישט עסן די פיש, ממילא געבט ער עס אים ווייטער, ער זאל אזוי גוט זיין און עס עסן. האט זיך דער צדיק שפעטער אויסגעדרוקט: "האב איך געגעסן די שטיקל פיש, און ער איז געבליבן מיט'ן קדחת..."



רבי שלמה קארלינער האט אמאל געזאגט פאר איינעם פון די עלטערע חסידים, וועלכער האט נאכגעלאזט פונעם "קארלינער דאווענען" מיט קולי קולות און התלהבות, ווייל ער האט געליטן אויף די לעבער, אז פונדעסטוועגן זאל ער ממשיך זיין מיט'ן הויכן דאווענען. "למען יזמרך כבוד", אפילו עס וועט דיר שניידן די לעבער, ו'לא ידום', טאר מען נישט שווייגן...

רבי שלמה הלוי סג"ל בן רבי מאיר זצ"ל הי"ד, שמע שלמה, כ"ב תמוז תקנ"ב



דער אוהל אויפן מקום חלקת מחוקק ספון פון הרה"ק ר' שלמה קארלינער זי"ע אינעם אידישן בית החיים אין שטאט לודמיר וואו דער צדיק האט געוואוינט און געפירט זיין הויף



שער בלאט פונעם ערשטן דרוק פונעם גאוני'שן ספר שאגת ארי' געדרוקט אין תקט"ז

אינמיטן, ווען ער האט געבעטן מ'זאל אים דערלאנגען נאך א מסכתא, האט איינער פון די משמשים דערלאנגט פאר'ן גאון דעם ספר "מעבר יבק" אנשטאט די גמרא, ער זאל זאגן דערינען וידוי. זעענדיג דאס, האט דער גאון דאס צוריק דערלאנגט דעם משמש, זאגנדיג אויף זיך אז א גאנצן לעבן האט ער נישט עובר געווען קיין עבירה, און האט אפילו נישט געהאט קיין הרהור עבירה, פשוט ווייל ער האט נישט געהאט קיין צייט. "איך בין געווען אזוי פארנומען מיט לערנען די תורה הקדושה, אז ווען האב איך דען געקענט זינדיגן?" "אט אזא וידוי בין איך מקנא", האט אויסגעפירט דער מרא דארעא ישראל. **רבי ארי' לייב בן רבי אשר גינזבורג זצ"ל, שאגת ארי', טורי אבן, ט"ו תמוז תקמ"ה**

דערציילט אז די קולות פון רבי אלחנן און די אנדערע, אויסשרייענדיג "שמע ישראל!" מיט'ן לעצטן אטעם, האט מען געהערט העכער ווי די שיעריינען זעלבסט. זכותם יגן עלינו. (שה לבית אבות)



אין די צייטן ווען הגה"ק רבי אלחנן וואסערמאן הי"ד האט געפירט זיין ישיבה הקדושה אין באראנאוויטש האט פאסירט אזא מעשה, שושן פורים שפעט ביינאכט, איז א ישיבה בחור געגאנגען אין גאס און ער האט באמערקט א חברה ליידיג-גייערס וועלכע זענען נארוואס ארויס פון א געמיינע פארזאמלונג. דער בחור האט זיך אנגערופן צו זיי אז עס פאסט נישט ווי זיי פירן זיך אויף, און איז באלד געגאנגען ווייטער אין ישיבה, וואו די תלמידים פון די גרויסע ישיבה האבן געלערנט מיט א מעכטיגע קול תורה.

קורץ דערנאך זענען די ישיבה בחורים שאקירט געווארן צו זעהן א באנדע ליידיג-גייער אריינקומען אין היכל הישיבה. די חברה האבן געוואלט אויפזוכן דעם בחור וואס האט זיך דערוואגט זיי צו זאגן א ווארט מוסר, און אים אנלערנען "א לעקציע".

די בחורים האבן נישט געוואוסט וואס צו טאן, ווען די טיר האט זיך פלוצים געעפנט און דער ראש ישיבה אליינס האט אריינשפאצירט. זעענדיג וואס גייט פאר, האט רבי אלחנן באלד באפוילן יענע חברה זיי זאלן זאפארט ארויסגיין פון בית המדרש און צורו לאזן די ישיבה בחורים. די באנדע פורקי עול זענען ארויס, אבער איין "אויבער-חכם" איז געבליבן, און איז צוגעגאנגען צו רבי אלחנן, זאגנדיג מיט פרעכע חוצפה, "אבער נישט מיט הענט..."

דער צדיק וקדוש האט געענטפערט, "גוט, דו נישט מיט הענט".

ביז געציילטע טעג האט די גאנצע שטאט געטומלט. דער חברה-מאן איז געלעמט געווארן אויף ביידע הענט, און איז אזוי געבליבן, "נישט מיט הענט". די גאנצע שטאט האט גערוישט פון דעם הייליגן כח התורה פונעם ראש ישיבה.

רבי אלחנן בונם בן רבי נפתלי ביינוש וואסערמאן זצ"ל הי"ד, קובץ שיעורים, י"א תמוז תש"א

טו
תמוז

הרה"ק בעל שאגת ארי' זי"ע

דער ירושלימ'ער רב, הגה"ק רבי יוסף חיים זאנענפעלד זי"ע, האט דערציילט, אז פאר דער הייליגער בעל "שאגת ארי'" איז נסתלק געווארן, זייענדיג אין א מצב מסוכן, זענען זיך צוזאמגעקומען די בני משפחה און ראשי הקהלה. דער גאון איז געלעגן אין בעט און געלערנט גמרא תוספות, גייענדיג פון איין מסכתא צו די אנדערע.

כג
תמוז

הרה"ק בעל תומר דבורה זי"ע

מען זאגט נאך פון הייליגן צאנזער רב זי"ע אלס סגולה בדוק ומנוסה קעגן די ביטערע מחלה ה', צו לערנען דעם הייליגן ספר "תומר דבורה" וואס עס האט מחבר געווען דער געטליכער מקובל דער רמ"ק זי"ע.

רביה"ק בעל דברי יואל מ'סאטמאר זי"ע האט עס געזאגט פאר א יוד ווען ער איז ל"ע געזעצן שבעה נאך זיין טאטן וועלכער איז ליידער אוועק פון יענע מחלה ה'. אינמיטן שמועס האט דער רבי ז"ל געזאגט אז ער האט בקבלה די סגולה.

דאס זעלבע ווערט אויך געברענגט מיט מער פרטים בשם הגה"צ רבי משה הלברשטאם זצ"ל, חבר בד"ץ העדה החרדית אין ירושלים עיה"ק, וועלכער האט דאס נאכגעזאגט פון רבי'ן זי"ע. רבי משה האט צוגעלייגט בשם דעם רבי'ן אז אויב מ'קען נישט אליינס לערנען דערינען, זאל איינער פארלערנען פאר אים.

רבי משה בן רבי יעקב קורדובירו זצ"ל, תומר דבורה, פרס רמונים ועוד, כ"ג תמוז ש"ל

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל



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

מז"ה מאיר ווערטהיימער

ה'י"ד
עקזעקוויטיוו דירעקטאר ניישי"א
מנהל ומייסד המספיק
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת הולדת הנכדה תחי
אצל בנו מז"ה **רפאל ווערטהיימער** ה'י"ו

וגם לרבות בנו מז"ה הערשל ווערטהיימער

ה'י"ד
עקזעקוויטיוו דירעקטאר, המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת ארוסי הנכדה/הבת הכלה החשובה תחי
א.י. סערוויס קאארדינעיטער
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר
כמר **דוד** נ"ו
בן מז"ה **נפתלי** כ"ץ ה'י"ו

מז"ה אברהם מאיר לעבאוויטש

ה'י"ד
וזוג' החשובה תחי
ס.י. דאבליו. עיטש. סי. בי. עס. סופערווייזער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מז"ה שמעיה גרינפעלד

ה'י"ד
וזוג' החשובה תחי
ס.י. דאבליו. עיטש. סי. בי. עס. רידזשענעל מענעדשער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת הולדת הבן נ"י

מז"ה יצחק לאפפלער

ה'י"ד
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי
די. עס. פי. פרויען דעי העב. המספיק אוו אראנדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **שמחה** נ"ו
בן מז"ה **מנחם שלמה גאנצפריעד** ה'י"ו

מז"ה הערשל הארטשטיין

ה'י"ד
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי
עפ. איי. קאארדינעיטער, המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **חיים** נ"ו
בן מז"ה **יואל טייטלבוים** ה'י"ו

מז"ה יואל פריינד

ה'י"ד
עקזעקוויטיוו דירעקטאר, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי
עב"ג החתן היקר
כמר **יחיאל שלמה** נ"ו
בן מז"ה **יחזקאל שרגא שטיין** ה'י"ו

מז"ה משה אלימלך זאב זאבעל

ה'י"ד
דירעקטאר רעזידענשל סערוויסעס
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת אירוסי הבן החתן היקר כמר יואל נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי
בת מז"ה **נחמן קליין** ה'י"ו

מז"ה משה גראסס

ה'י"ד
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי
טראנספארטאציע סעקרעטארין
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יוסף** נ"ו
בן מז"ה **יואל לאנדא** ה'י"ו

מז"ה יהושע לאנדא

ה'י"ד
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי
א. פי. דאבליו. די. די. עיטש. סי. בי. עס. קאארדינעיטער
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **עזריאל** נ"ו
בן מז"ה **משה נחמיה ליפשיץ** ה'י"ו

מז"ה מרדכי שווארץ

ה'י"ד
וזוג' החשובה תחי

לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי
דעי סערוויסעס סופערווייזער, המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אהרן יוחנן** נ"ו
בן מז"ה **מעכל שווארץ** ה'י"ו

● ◀ געזונטהייט נייעס

טרויער אפעקטירט נישט בלויז דעם גייסט נאר אויך דעם פיזישן קערפער

לאָס אַנדזשעלעס. – אַ באַריכט וואָס איז אַרויסגעגעבן געוואָרן דורך די יו-סי-על-עי (יוניווערסיטי אָוו קאָליפּאָרניע און לאָס אַנדזשעלעס) צייגט אַז ווען מען טרויערט נאָך אַ פּאַרלוסט קען עס נישט נאר מאַכן שוועריגקייטן אין די געפיהלן נאר עס קען אויך אַפּשוואַכן דעם פיזישן קערפער, אַז מען זאָל קענען ווערן אויסגעשטעלט צו קראַנקהייטן.

דזשאַרדזש סלאוויטש, אַנפירער פונעם "לאַבאָראַטאָריע פון סטרעס אסעסמענט און ריסורטש" אינעם "סעמעל אינסטיטוט פאר ניורא-סייענס און יומען ביהעוויוער" אינעם יו-סי-על-עי האָט געזאָגט אַז "אַלס מענטשן, טוען מיר נאַטירליך זוכן סאַציאַלע פאַרביןדונגען וואָס זענען וואַרעם, פארטרויבאר, פריינטליך און שטיצענד. ווען מען פאַרלירט איינעם וואָס איז נאָנט, ווערט די פאַרביןדונג אַפּגעהאַקט,

ווי אויך די פיזישע און סאַציאַלע שוין וואָס יענער האָט צוגעשטעלט, וואָס מאַכט אַז דער קערפער זאל ווערן פיזיש אַפּגעשוואַכט, איבערלאָזנדיג דעם מענשט אַפּן צו קרענק".

סלאוויטש האָט ערקלערט אַז נאָכדעם וואָס מען פאַרלירט אַ נאָענטן מענטש, וועט די מוח און קערפער רעאַגירן כאילו עס האָט פאַרלוירן אַ הויפט שליסל צו איר פאַרטיידיגונג. די אימיון-סיסטעם טוט צוליב דעם העכערן איר "געזאָלט-היילן" מעגליכקייטן (זיך אָנגרייטנדיג פאר מעגליכע געפאָרן) אָבער אין די זעלבע צייט נידערט עס אַראָפּ די וואַכזאַמקייט קעגן ווירוסן.

דאָס איז די סיבה פאַרוואָס מענטשן זענען אַזוי אויסגעשטעלט צו פארקילעכץ אָדער די פלוו נאָכדעם וואָס זיי האָבן איינעם פאַרלוירן אָדער אַנדערע זאַכן וואָס לייגן אַרויף דרוק. די קערפערליכע געשווילעכץ רעאַקציעס (Bodily inflammatory responses) הייבן זיך אויך, און דאָס קען פירן צו אַ געפיל פון "קראַנקהייטן, שוואַכקייטן, פאַרלוסט פון הנאה און סאַציאַל ווערן צוריקגעצויגן". פיזישע פיין קען אויך קומען פון טרויערן. איין שטודיע האָט געפונען אַז אַ געהעכערטע פראָדוקציע פון אימיון סיסטעם פראטיענס קען מאַכן טרויעריגע מענטשן מער סענסיטיוו צו יסורים. ★

א "נאטור"ליכע באזון אין פארק דורך די דעי העב תלמידים פון המספיק אוו ראקלענד

בחורים געניסן פון וואונדערליכע נפלאות הבריאה און אייגנארטיגע דאמבע אין דעם "קראטאן גארדש פארק" אין וועסטשעסטער



די חשוב'ע תלמידי הישיבה שטעלן זיך פאר א בילד, ווען אינעם הונטערגרינט זעהט זיך אן די פראכטפולע, מעכטיגע וואסערפאלן איבער דעם פארציטישן דאמבע און עס שרייט זיך ווי פון זיך אליינס: "מה רבו מעשיך ה'" - נאר איין בליק אויף די פנים'ער זאגט שוין אלעס



די רוהיגקייט וואס דער אטמאספער ברענגט איז אין לשער



א פרייליכן גליטש אינעם רואיגן פארק האט א ווייטגרייכנדע השפעה

מ'איז מחליט לאזט מען זיך ארויס אויפ'ן וועג! אזוי אויך בשעת מ'איז אין א פארק צי סיי וועלכע אויספלוג, איז נישטא קיין געשניטענע געזעצן וואס מ'טוט און יעדער מוז דאס נאכפאלגן, פארקערט, ס'איז ווי איין גרויסע ווארימע פאמיליע און מ'פראבירט זיך צו רעכענען מיט יעדענס מיינונג ווי ווייט מעגליך כדי אז יעדער זאל זיין צופרידן. אויב גייט מען אויף א שפאציר זענען זיי די וואס זענען מחליט צי מ'זאל גיין שנעל אדער שטאט, צי מ'זאל ארומלויפן און ארומשפילן מיט פארשידענע אקטיוויטעטן אדער פשוט זיצן און זיך דערוויקן מיט'ן נאטור.

"יעדעס מאל נאך וואס מ'גייט ארויס צו א פארק, אפגעזעהן וואו עס זאל נאר זיין, צי איך א פארעם צי ביי ריידס, אינדרויסן צי אינעווייניג, צי איך שוים פון נאטור אדער צו א מוזעאום, אלעמאל וועלן זיי צוריקקומען מיט גרויסע שמייכלעך אויפ'ן פנים, אויפגעפרישט און אויסגעלופטערט, און דאס איז דער עיקר!" פירט ר' פנחס אויס איבער די געוואלדיגע השפעה וואס יעדע אזא אויספלוג האט אויף די טייערע תלמידים.

עפענטליכע ערטער וואו מ'איז אויסגעשטעלט צו די אויגן פון די פאבליק, הגם אז די צייט ווען די תלמידים ביים פארק אין וועסטשעסטער זענען דארט געווען איז געווען זייער ליידיג און שטיל, איז דאס אבער א כלל וואס מ'האלט שטענדיג פאר די אויגן ווען מ'זעמט ארויס די תלמידים.

אזא אויספלוג איז איינס פון אומצאליגע אנדערע טריפס וואס די "דעי העב פראגראם" פירט דורך אויף א רעגלמעסיגן פארנעם ארויסצומענדיג די תלמידים צו פארקס און אנדערע ערטער. אויספלוגן איז א טייל פון די דעי-העב פראגראם צוליב די געוואלדיגע בענעפיטן וואס דאס ברענגט מיט זיך, גארנישט ווייניגער ווי די פילצאליגע אנדערע אקטיוויטעטן וואס מ'טוט מיט די בחורים וואס טוט זיי בויען פיזיש און גייסטיש. נישט נאר דאס, נאר מ'גיבט דעם אפציע פאר די מיטגלידער צו קענען אויסוועלן צו וועלכן ארט זיי ווילן גיין און זיי זענען מחליט וואו אהין זיי ווילן גיין. עס איז פארהאן א ליסטע פון אומצאליגע פארקס וועלכע זענען ביז א שעה אוועק פון דער דעי-העב צענטער און נאך וואס

צו קוקן און קוקן און זיך דערוויקן. ס'איז נישט קיין וואונדער אז די קינדער האבן פארברענגט דארט במשך א שעה און א האלב!

פארשטייט זיך אליינס, אז אזא אויספלוג איז אן אויסערגעווענליכע געלעגנהייט צו לערנען מיט די תלמידים איבער די חכמה פון השי"ת און וויאזוי דער אויבערשטער האט אונז געשאנקען אזעלכע הערליכע לאנדשאפטן מיט'ן בלוזי ציל אז מיר זאלן האבן הנאה דערפון, און פון זיך אליינס דאנקט זיך און לויבט זיך פאר השי"ת פאר אלע גוטע זאכן וואס ער גיבט אונז.

ארויספארן צו פארקס איז גאנץ א געווענליכע ערשיינונג לענגאויס די המספיק פראגראמען אין אלע געגענטער, עס איז איבעריג צו באטאנען אז אזא אויספלוג, זייענדיג אויסגעשטעלט צו די אויגן פון די אלגעמיינע באפעלקערונג, ברענגט א געוואלדיגע קידוש השם ווען די אומות העולם האבן דעם געלעגנהייט מיטצוהאלטן ווי געטריי און איבערגעגעבן ערליכע אידן גיבן זיך אפ מיט טייערע בחורים מיט באגרעניצונגען מיט אזא סענסעטיווקייט און רעספעקט, און דאס האט זיך אנגעזעהן נישט נאר יעצט, נאר סיי ווען מ'זעמט ארויס די טייערע תלמידים צו פארקס אדער

המספיק אוו ראקלענד קאונטיס מענער דעי העב פראגראם האבן לעצטנס דורכגעפירט אן אויספלוג רייזנדיג 45 מינוט צו "קראטאן גארדש פארק" אין וועסטשעסטער פאר די פשוט'ע סיבה זיך צו טרעפן מיט די וואונדערליכע נאטור און הנאה האבן פון די בעסטע טערעפיי וואס השי"ת האט צוגעשטעלט - בייער, גראז, זונשיין און פליסיגע וואסער.

דער "קראטאן גארדש פארק", א טייל פון די וועסטשעסטער קאונטיס נעץ פון פאבליק פארקס, איז מן הסתם די מערסט באוואוסט מיט דעם פארציטישן "קראטאן דאמבע" וואס געפינט זיך דארט. דער דאמבע איז שוין געבויט געווארן מיט איבער 100 יאר צוריק צו דינען אלס קוואל פאר וואסער פאר גאנץ ניו יארק סיטי וועלכער געפינט זיך טיעפער אראפ.

פארשטייט זיך אליינס אז דער דאמבע איז גאנץ שנעל געווארן צו קליין צו סערווירן גאנץ ניו יארק מיט וואסער און במשך די יארן האט מען אנגעהויבן ציען וואסער פון אנדערע ערטער און דער דאמבע איז ארויס פון פאקטישע באניץ, אבער מיט דעם אלעם איז עס נאך פארבליבן אלס א אויג פארפאנדע לענדמארק מיט שיינע וואסערפאלן ארום דעם וואס דערקוויקט די הארץ און נשמה דאס מיטצוהאלטן.

איבער אלעם כאפט דער אויג דער ספעציעלער הויכע שמאלע בריק וואס מ'קען זעהן פונדערווייטנס, און כאפן א שפאציר אויף דעם בריק און אראפקוקען צו די וואסערן אויף ביידע זייטן איז אן אויסערגעווענליכע איבערלעבעניש און א הארץ דערקוויקעניש וואס מ'קען נישט אזוי שנעל פארגעסן.

"ס'איז הערליך, רואיג און שטיל", ענטפערט אונז ר' פנחס קנאפלער, דער דעי העביס לאנגיעריגער מענעדזשער אויף דעם "מזעט הפארק הזה מכל הפארקס?", פראגע; "מ'זעט די אויסגערגעווענליכע נפלאות הבריאה, עס שרייט זיך ארויס פון זיך אליינס "מה רבו מעשיך השם!"

"אפילו דער פארק האט נישט קיין גרויסע מאסיווע מעכטיגע "ריידס" אדער אטראקציעס, און עס איז נישט דא דארט די פרייליכע הויכע גערוישן און קלאנגען וואס מ'הערט אין די געווענליכע אמיוזמענט פארקס, מיט דעם אלעם האבן די תלמידים אויסטערליש הנאה צו פארברענגען דארט, סיי די וואסערפאלן איז עפעס אן אויסטערלישע סצענע וואס מ'קען שטיין און עס באטראכטן פאר שעות נאכאנאנד, און אזוי אויך בכלל די הערליכע נאטור וואס מ'זעהט און מ'שפירט איז איינס אין דער וועלט".

אזא פשוט'ע זאך ווי עסן מיטאג ארומגענומען מיט אזא מייעסטעטישע נאטורליכע אטמאספער, די לאנדשאפטן פון גראז און בייער, די שטילע גערויש פון וואסער וואס פליסט איז שוין א געוואלדיגע טעראפי פאר די באטייליגטע, ס'בארואיגט די נערוון, מ'אטעמט אריין, ס'איז מוראדיג, מ'קען נישט אויפהערן



אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי



ביי א פרייליכן מסיבה אין ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי, ווען די קליענטן באקומען א געלעגענהייט ארויסצוצייגן זייערע טאלאנטן אין פרק שירה



ר' משה גרויס שליט"א מ'קערעסטיר ברענגט א לעבעדיגן גרוס פון שטאט קערעסטיר



מר. פעלא פון ראקלענד סאוועל סערוויסעס ביי א באזוך אין ישיבת תורה וחסד



מען שעפט פרישע לופט אינעם הונדערגרינד זעהט זיך די הערליכע פאנאראמע



שפאצירנדיג אין די הערליכע שטעגן פונעם באוליינ פוינט פארק



ביי א באזוך אין באוליינ פוינט פארק אויף די ברעגעס פונעם האדסאן ריווער



גיב נאר א קוק וועמען איך האב דא געטראפן



פארברענגענדיג מיט א געשמאקן שפיל ביי אן אויספלוג



ביי איינס פון די רעגלמעסיגע אויספלוגן וואס די ישיבה טוט אפרעכטן - ביי א באולינג שפיל בדיבוק חברים



"איים סארי" אויף אן אנדערן לעוועל צווישן גוטע ברידער אין ישיבת שערי בינה



ביים פארברענגען געשמאק אין ישיבה פראדוצירנדיג הערליכע קונסטווערק



ביי א געשמאקע שיעור תורה אין ישיבת שערי בינה שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי

HAMASPIK**ORANGE COUNTY**

1 Hamaspik Way
Monroe NY 10950
845.774.8400

ROCKLAND COUNTY

58 Rt 59
Monsey NY 10952
845.356.8400

KINGS COUNTY

Williamsburg
44 Lee Ave.
Brooklyn NY 11211
718.387.8400

Boro Park
4102 14th Ave.
Brooklyn NY 11219
718.431.8400

NASSAU COUNTY

Five Towns
516.875.8400

COMFORT HEALTH

Orange County
845.774.0200

Rockland County
845.503.0400

Kings county
718.408.5400

HAMASPIK CHOICE

Managed Long Term Care
1.855.552.4642

TRI-COUNTY CARE

Care Coordination Organization
1.844.504.8400

HAMASPIK HOMECARE

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

SIPUK CLINIC

718.400.9988

HAMASPIK SCOOL

718.408.5444

HAMASPIK MEDICARE PLANS

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

NISHMOISEINY

Yiddish
718.760.1111

English
718.759.1111

HAMASPIK TERRACE

Orange County
845.781.1289

Rockland County
845.425.4949

NYSHA

Administration
845.655.0600

Gazette / Public Affairs
845.655.0625

EARLY INTERVENTION

Kings County
718.387.8400

Rockland County
845.503.0209

Orange County
845.774.0309

SHNOIS CHAIM

(senior program)

Orange County
845.774.0309

HAMASPIK THERAGEN

Orange County
845.774.0571

Rockland County
845.356.8400

Kings County
718.387.8400

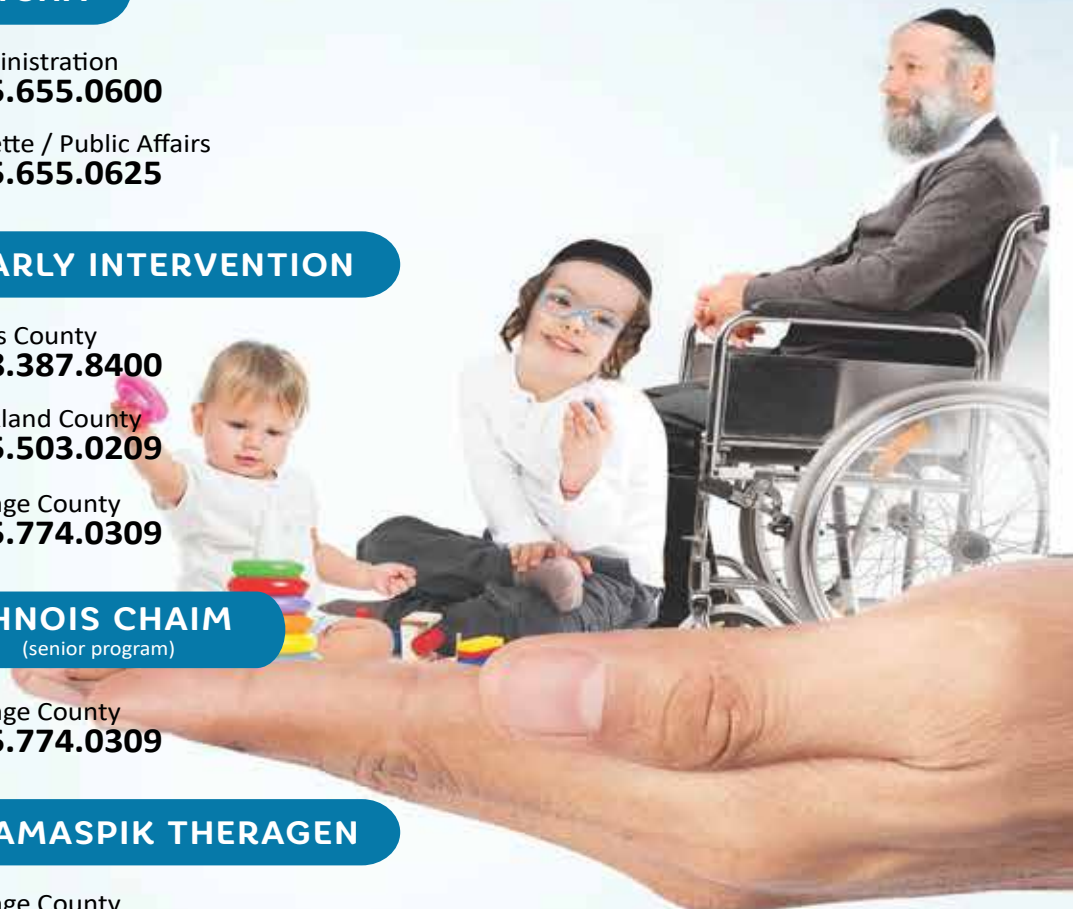
INTEGRATED HEALTH

Rockland County
845.503.0444

Kings County
718.387.8400

YOUR LIFE IS
Precious

WE HANDLE IT
WITH CARE!



HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לפרקי העיבור

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



אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי



אויפן קארעטע בשבת אחים און א שיינעם וועטער



מען פארט אויף רעדער אין א הערליכן פארק אין ברוקלין



איבונגען איז זייער וויכטיג פאר'ן געזונט, אין המספיק ווערט געלייגט א גרויסער דגוש אויפן כלליות'דיגן געזונט און אויף רעגלמעסיגע איבונגען

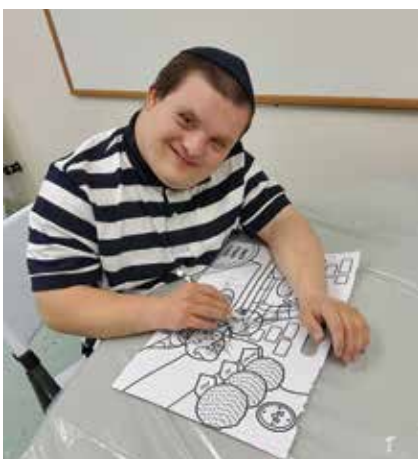


מען אטעמט אריין די פרישע לופט ביים בארטן פון טייך



אחדות צווישן אידישע קינדער ביים שפילן א שאך שפיל

אקטיוויטעטן אין המספיק אראנדזש קאונטי



א הערליכער בילד האלט אט ביים ארויסקומען אינעם רעספיט פראגראם



א פרייליכער טאנץ ביי א מסיבה אין אראנדזש קאונטי רעספיט



א פרייליכן געבורטס טאג מסיבה אינעם אראנדזש קאונטי רעספיט פראגראם - מיט דעם חתן זיצנדיג אויבן אן



איך קען שוין אלע אותיות, און אט ענדיג איך זיי פארבן



אה, א שמחה אויסגעגאסן אויף אלע פנים'ער ביי דעם לעבעדיגן מסיבה אונטערן פרייען הימל - אט וועלן מיר באלד האבן פרישע פאפקארן אז ס'וועט גיין א רויכך



אין דעם הערליכן וועטער איז א שאד נישט ארייצוכאפן די פיינע לופט

עס מוז אייך נישט קאסטן געלט!



צו באקומען אן
אפליקעישן רופט:

845-503-0462

rspitzer@hamaspikrockland.org

פאררעכט אייערע הויז
פראבלעמען אומזינסט!

איז עס געאייגנט פאר דיר?

- אויב איר פארדינט ביז א געוויסע סכום יעדע חודש

- אויב איינער וואס וואוינט אין די דירה האט א דיסאבליטי אדער איז 65+

דער עיקר הארץ



הארץ אטאקעס

מיר באקענען זיך בעסער מיט אונזער קערפער און אירע אייגנשאפטן

ווען דער פאמפ פארלירט זיין אקסיגאן

הארץ-קאמפליקאציעס איז פון די גרעסטע געזונט-פראבלעמען וואס פלאגן היינט דער מענטשהייט. ארום זיבן-מיליאן מענטשן שטארבן יערליך פון הארץ-אטאקעס. אויב רעכנט מען צוזאמען אלע מחלות און געזונט-פראבלעמען וואס קומען פון הארץ-צרות, זענען הארץ-קרענק היינט דער גרעסטער גורם פאר טויט-פאלן איבער דער וועלט.

דער אויבערשטער זאל היטן אויף אלע אידן און מיר זאלן קיינמאל נישט וויסן פון די אלע זאכן. מיר האפן אוודאי אז ס'וועט קיינעם קיינמאל נישט זיין גוגע למעשה, אבער לאמיר פארשטיין איינער פון די עיקר גורמים וואס ברענגען צרות פאר'ן מענטש און שעדיגן אים דאס הארץ.

אבער איידער מיר נעמען זיך צו די פראבלעמען וואס קענען קומען מיט'ן הארץ, איז נישט מער ווי יושר זיך צו באקענען מיט דעם גליד ווי עס איז. ס'איז נישט מער ווי שכל'דיג צו האבן א שטיקל בילד פונעם הארץ, איידער מיר לערנען אפ זיינע חסרונות ווען זיין התנהגות איז נישט ווי עס דארף צו זיין.

דאס הארץ

דאס הארץ איז א ווייכער גליד, וואס איז בעצם א מוסקול (muscle) — איינער פון בערך זעקס-הונדערט אנדערע וואס יעדער מענטש פארמאגט.

א 'מוסקול' באשטייט פון ווייכע 'טישו' (tissue), אדער פלייש, מאטעריאל, וואס ערמעגליכט אים זיך איינצוציען און אויסברייטערן. א מוסקול אין איין ווארט איז ווייך, און פארמאגט א יכולת זיך צו באוועגן — קנייטשן און בייגן — בלייבנדיג בשעת מעשה אויפ'ן זעלבן פלאץ.

דאס הארץ, ווי יעדע אנדערע מוסקול, באשטייט טאקע פון ווייכע, 'פליישיגע' מאטעריאל, וואס ערלויבט אים זיך איינציען און אויסשפרייטן, קלאפן און זיך באוועגן. דאס הארץ איז רירעוודיג, אבער עס בלייבט אייביג זיצן אינעם שטח וואס איז דורכ'ן רבונג של עולם פאר אים באשטימט געווארן אינעם קערפער. עס כאפט קיינמאל נישט קיין נסיעה אוועק פונעם ברוסטקאסטן.

דאס הארץ פונעם דורכשניטליכן ערוואקסענעם מענטש, איז בערך אזוי גרויס ווי א פויסט, און וועגט ווייניגער ווי א פונט — צווישן דריי-הונדערט און 450 גראם. זיין מקום מנוחה געפינט זיך אינעם צענטער פונעם ברוסטקאסטן, באהאלטן הינטער'ן גרויסן ביין און עטוואס גענויגט צו לינקס.

דער עיקר הארץ-אויפגאבע

דער עיקר תפקיד פונעם הארץ איז, צו ערמעגליכן און קאנטראלירן דעם בלוט-פלוס פונעם גוף. א מענטש נויטיגט זיך אין א נאכאנאנדן סופליי פון אקסיגען, כדי צו קענען אנגיין און עקזיסטירן. דעם אקסיגען באקומען מיר פון דער לופט אינדרויסן, וואס מיר אטעמען כסדר אריין אין די לונגען.

מיר פארדינען אבער גארנישט פון דעם וואס דער אקסיגען בלייבט זיצן אין די לונגען. מיר דארפן עפעס אדער עמיצן וואס זאל אפליפערן דעם אקסיגען צום גאנצן גוף.

בלוט איז דער גוטער שליח וואס צעטראגט אקסיגען און אנדערע וויכטיגע צוגעהערן צום גאנצן קערפער.

דאס הארץ דינט ווי דער אויפזעצער, וועלכער איז דורך דער השגחה עליונה געשטעלט געווארן צו פארוואלטן מיט דער דאזיגער אויפגאבע.

דאס הארץ האלט קאפ אויפ'ן בלוט, און זעהט אז עס זאל האבן וואס עס דארף, כדי צו קענען טאן וואס עס מוז פאר'ן מענטש. דאס הארץ מאכט זיכער אז דאס בלוט ווערט נאכאנאנד אנגעפיטערט מיט כסדר'דיגע פארציעס פון אקסיגען און די אנדערע נויטיגע 'נוטריענטס' (nutrients), וואס דאס בלוט לויפט דאן צעטיילן אין אלע ווינקלען פונעם גוף.

דאס הארץ איז דער קאנטראל-צענטער וואוהין דאס בלוט קומט נעמען וואס ער דארף, און פון וואו ס'ווערט דערנאך 'ארויסגעשטויסן' מיט קראפט, צו לויפן און טאן זיין בלוטיגן תפקיד פאר'ן קערפער.

דער וואונדערליכער פאמפ

א געווענליכער מענטש, וואס איז פון דורכשניטליכן הויך און דורכשניטליכן וואג, פארמאגט אין זיך א סך הכל פון פינף ליטער (1.32 גאלאן) בלוט. דאס איז דאס גאנצע וואס מיר האבן און דארפן, כדי צו קענען אנטרינקען און זעטיגן און באלעבן דעם גאנצן קערפער.

דער גאנצער סכום, פינף ליטער פון דער דאזיגער רויטער פליסיגקייט לויפט כסדר דורך דעם הארץ, און יעדע מינוט פליסט דאס גאנצע בלוט אויפסניי דורך דעם דאזיגן פליישיגן פאמפ. דאס הייסט, די זעלבע בערך 1.32 גאלאן בלוט האלט אין איין אויפגעפרישט און 'ריסיקעלט' ווערן. לויט דעם חשבון קומט אויס, אז דאס הארץ פאמפט יעדן טאג א סך הכל פון ארום צוויי-טויזנט גאלאן בלוט!

דאס הארץ קלאפט נארמאלערהייט פון זעכציג ביז הונדערט מאל א מינוט. אונטער אנדערע אומשטענדן, למשל ווען דער מענטש לויפט שנעל, מאכט איבונגען, אדער ווערט פלוצלונג איבערגעשראקן, הייבט דאס הארץ אן קלאפן שנעלער ווי געווענליך. אין אזעלכע מצבים קען עס קלאפן פיר מאל שנעלער — פון 240 ביז 400 מאל א מינוט. שנעלער קלאפן — מער קלאפענישן דורכאויס א מינוט — מיינט אין אנדערע ווערטער, אז דאס בלוט לויפט אויך שנעלער. דער קערפער, וואס ווערט פיזיש אדער פסיכיש איבערגעשטרענגט, דארף ארבעטן שווערער. דער מח באקומט א מעסעדזש אז ער נויטיגט זיך יעצט אין מער אקסיגען, און דאס הארץ, וואס איז דער פאמפ וואס טרייבט און צעפירט דאס בלוט, דעם שליח וואס ברענגט דעם מאטעריאל, הייבט אן קלאפן שנעלער כדי צו געבן דעם קערפער דעם גרעסערן קוואנטום אקסיגען.

הארציגע קלעפ

דאס הארץ קלאפט, ב"ה, אויפ'ן גרויסן פארנעם — א דורכשניט פון הונדערט-טויזנט מאל דורכאויס יעדן מעת לעת, וואס קומט אויס ארום 35-מיליאן מאל יערליך.

די הארץ-קלאפענישן איז איינע פון די זאכן, וואס באגלייטן אונז דורכאויס דער גאנצער צייט פון אונזער לעבן. דאס הארץ

פירט געטריי אויס זיין אויפגאבע יעדע רגע פון יעדער מינוט. אפילו ווען מיר זענען פארזינקען אין א טיעפן שלאף און ווייסן נישט וואס טוט זיך מיט און ארום אונז, זעצט דאס הארץ פאר מיט דער ארבעט און שטעלט זיך נישט אפ פאר קיין רגע. נאך מער, דאס הארץ קען בלייבן קלאפן אפילו ווען עס ווערט חלילה ארויסגענומען פונעם קערפער! דאס הארץ באוועגט זיך טאקע, אבער פארט טאנצט עס נישט ארום, ווי עס קען פון אויבנאויף זיך דאכטן. די קלאפענישן באשטייען איינגטליך פון דעם וואס דאס הארץ ציט זיך איין און 'לאזט' זיך דערנאך אויף. ווען דאס קעמערל ווערט אנגעפילט מיט בלוט, ווי פריער דערמאנט, ציט זיך דאס הארץ איין — מיט'ן ציל פון 'ארויסקוועטשן' דאס בלוט פון זיך. דאס הארץ ציט זיך איין און דאן לאזט עס נאך און צעברייטערט זיך צוריק אויס. דער דאזיגער אריין-און-ארויס אקט איז דאס קלאפן וואס מיר שפירן און הערן.

דאס בלוט-געלויף

דאס בלוט דארף דעקן דעם גאנצן שטח וואס מיר קענען אלס אונזער קערפער. יעדער צעל נויטיגט זיך אין גערונג — אין אקסיגען און אנדערע צוגעהערן וואס דאס בלוט ברענגט אים. אויב זאלן צעלן נישט באקומען זייער שפייז, וועלן זיי שטארבן.

דאס הארץ שיקט פון זיך ארויס דאס בלוט, וואס צעלויפט זיך דאן איבער א קאמפליצירטער נעץ פון גרעסערע און קלענערע, ברייטערע און שמאלערע 'טונעלן', וואס ציען זיך צו די ווייטסטע, פארווארפענסטע ווינקלען פונעם קערפער. די דאזיגע וועגן און שטעגן רופן מיר מיט'ן שם הכולל 'אדערן'.

וויגעשמעסט, לויפט דאס בלוט כסדרהין און צוריק דעם הארץ — באקומט אקסיגען וואס עס ליפערט דערנאך אפ ווייטער צום קערפער. די אדערן דורך וועלכע דאס בלוט לויפט פונעם קערפער צוריק צום צענטער, צום הארץ, הייסן 'ארטעריז' (arteries). די אנדערע אדערן, דורך וועלכע דאס בלוט לויפט פונעם הארץ צו די פארשידענע חלקים פונעם גוף, הייסן 'וועינס' (veins). ביידע זענען ברידער פון דער זעלבער משפחה, און דער שינוי השם קומט אויסדריקן די אנדערע אויפגאבעס וואס זיי פירן דורך.

ווי מען קען זיך פארשטעלן, פארמאגן מיר אין זיך זייער אסאך אדערן. די אדערן זענען דאך די פארמיטלער, דורך וועלכע דאס בלוט דערגייט צו יעדן ווינקל פונעם קערפער. אן בלוט איז נישטא קיין גערונג און אן אדערן איז נישטא קיין בלוט. די נעץ-אדערן וואס יעדער מענטש פארמאגט איז טאקע ריזיג, און אויב וואלטן מיר גענומען אלע אונזערע אדערן און דאס אויסגעצויגן אין איין לאנגען שנירל, וואלט עס זיך געצויגן אויף א לענג פון איבער זעכציג-טויזנט מייל — גענוג ארומצונעמען דעם ערדקוגל צוויי און האלב מאל!

ווען אלעס ארבעט ווי עס דארף צו זיין, נעמט עס פאר'ן בלוט נישט מער ווי זעכציג סעקונדן צו געבן פאר יעדן צעל פונעם גאנצן קערפער זיין נויטיגע דאזע שפייז. דער



גאנצער סכום בלוט דעקט יעדע מינוט א שטרעקע פון זעכציג-טויזנט מייל!

עסן דארף אויך נערונו

דאס הארץ אליין איז טאקע דער פארוואלטער, וואס שטייט אין שפיץ פון דער גאנצער אונטערנעמונג און מאכט זיכער אז אלעס קלאפט, אבער ער אליין איז דאך סוף כל סוף אויך א חלק פונעם מענטש, דעם בשר ודם, און דארף אויך געשפיזט ווערן כדי צו קענען אנגיין.

דאס הארץ פארמאגט טאקע אויך זיינע אייגענע אדערלעך, וואס ציען זיך אים איבער דער לענג און ברייט, און געבן אים זיין פארציע שפיז.

ווען דאס בלוט מאכט זיין נסיעה, לויפט עס אויך דורך די אדערלעך וואס געפינען זיך אריינגעוועבט אינעם 'מענדזשער', אינעם הארץ, און זעטיגט אים אויך אן. אזוי האט דער וויכטיגער מוסקול נערונו און כח אנצוגיין מיט זיין וויכטיגער ארבעט.

דאס הארץ, ווי געזאגט, איז א מוסקול און א מוסקול מוז באקומען אקסיגען, כדי צו קענען פונקציאנירן. ווען דאס הארץ באקומט נישט די געפאדערטע פארציע פון דעם דאזיגן לעבנסוויכטיגן מאטעריאל, לאזן זיך די כוחות אויס און ס'הערט אויף ארבעטן.

פארשטאפטע רערן

וואס פאסירט אויב די רערן וואס ברענגען פאר'ן הארץ זיין חיונה ווערן פארשטאפט? דעמאלט פארלירט דאס הארץ צוטריט צו זיין נערונו, און פונקט ווי מיט יעדער לעבעדיגער זאך וואס באקומט נישט איר געפאדערטע נערונו, ווערט עס פאר'חלש'ט.

פארוואס זאל דאס בלוט אויפהערן לויפן צום הארץ? געווענליך געשעהט עס אויב די אדערן וואס ברענגען אקסיגען-בארייכערטן בלוט צום הארץ קענען נישט אויספירן דעם תפקיד. עפעס שטעלט זיך אריין אינמיטן וועג, און פארשטעלט דעם פארקער. ס'איז ממש די זעלבע זאך ווי מיט א רער אין שטוב, וואס ווערט פארשטאפט און פארהאקט דעם פלוס פונעם וואסער אדער אפלוף-וואסער.

א רער קען אבער גרינג פארראכטן ווערן און אפילו ער קען נישט אויספירן זיין אויפגאבע איז נאכנישט עק וועלט. מיט'ן הארץ, וואס קאנטראלירט דעם פלוס פונעם לעבנסוויכטיגן אקסיגען, שמעקט אבער אזא בלאקאדע מיט סכנת נפשות.

פעטע אדערן

אן אדער ווערט בדרך כלל נישט פארשטאפט פון היינט אויף מארגן. געווענליך נעמט עס צייט און אנטוויקלונגען אינעם גוף, וואס בויען זיך אויף און ברענגען

שפעטער די דאזיגע צרות.

עס הייבט זיך אן מיט פעטנס, וואס לייגן זיך אן אויף די אינעווייניגסטע ווענט פון די אדערן. די אדערן זענען די טונעלן דורך וועלכע דאס בלוט לויפט. וואס שמאלער דער חלל פונעם טונעל, אלץ ווייניגער פלאץ בלייבט פאר'ן פארקער.

די השגחה עליונה שטעלט צו יעדן מענטש גענוג אדערן, וועלכע זענען פונקט גענוג ברייט פאר'ן בלוט צו קענען קומען און גיין אין דער געפאדערטער מאס און מיט דער געפאדערטער שנעלקייט. מאכט זיך אבער מיט די יארן אז פעטנס זאמלען זיך אן אינעם אינעווייניג פון די אדערן, און פארמאכן דעם דורכגאנג.

די דאזיגע פעט-שטיקער ווערן גערופן מיט'ן נאמען 'פלאקס' (plaques). פלאקס, וואס וואקסן און אנטוויקלען זיך מיט די יארן, זענען א פראבלעם פאר זיך. זיי פארנעמען פלאץ אין דעם חלל פון די אדערן, וואס

דערגרייכן דאס הארץ. אנשטרענגען יא, אבער פלאץ זיך דורכצושטופן בלייבט פארט.

די אמת'ע צרה הייבט זיך אן, אויב אין איין אזא פארהארטעוועטן פעטנס-שטיקל אנטוויקלט זיך א שפאלט אדער לעכל. די פלאקס שטייען דאך אינמיטן וועג פונעם בלוט-געלויף, און דאס בלוט, ווי יעדע פליסיגקייט, גיסט זיך אריין אין יעדן ליידיגן חלל וואס עס באגעגנט אויפ'ן וועג — אריינגערעכנט דעם שפאלט אינעם פארהארטעוועטן פעטנס-שטיק.

ווען בלוט וואלט געווען ווי וואסער, וואס בלייבט פליסיגקייט אפילו ווען ס'ווערט אפגעשטעלט און קען צייטווייליג זיך נישט גיסן ווייטער, וואלט עס נישט געווען עק וועלט. די זאך איז אבער אז בלוט, ווי די וועלט זאגט עדות, איז נישט קיין וואסער, און אנדערש ווי וואסער פארמאגט בלוט אן אייגנשאפט פון פארגליווערט ווערן.

אזוי לאנג ווי דאס בלוט לויפט, בלייבט

הארץ אטאקעס

“

ארום זיבן-מיליאן מענטשן שטארבן יערליך פון הארץ-אטאקעס. אויב רעכנט מען צוזאמען אלע מחלות און געזונט-פראבלעמען וואס קומען פון הארץ-צרות, זענען הארץ-קרענק היינט דער גרעסטער גורם פאר טויט-פאלן איבער דער וועלט

”

עס אין דער פליסיגקייט-פארעם. איינמאל בלוט שטייט אויף איין פלאץ, אפילו אויף א גאר א קורצער צייט, ווערט עס איינס-צוויי פארגליווערט.

בלוט בלאקאדעס

דאס בלוט אינעם פעטנס-שפאלט, וואס קען נישט פארזעצן מיט'ן כסדר'דיגן געלויף ווי צוגעוואוינט, בלייבט דארט זיצן באוועגלאז, און איינמאל באוועגלאז ווערט עס ביז געצייילטע מינוטן פארגליווערט. אזא פארגליווערט שטיקל בלוט — א 'בלאד קלאט' (blood clot) — פארשטעלט דעם חלק פֿונעם אדער וואס איז נאך יא געבליבן אפן, און דער וועג צום הארץ איז יעצט גענצליך בלאקירט.

מיט'ן אדער פארשטאפט, באקומט דאס הארץ נישט קיין בלוט. אין אנדערע ווערטער מיינט עס, אז דער סופליי פון אקסיגען, וואס ווערט צוגעשטעלט דורכ'ן בלוט, ווערט אפגעשטעלט. אן אקסיגען איז נישטא קיין חיות, און ביז עטליכע מינוט הייבן די אויסגעהונגערטע הארץ-צעלן פאלן אין

חלשות. די צעלן הערן אויף צו ארבעטן און דאס הארץ הערט אויף טאן זיין תפקיד. דאס איז וואס שפילט זיך אפ דורכאויס א הארץ-אטאקע, אויף קיינעם געוואונטשן.

סימפטאמען און סימנים

אין רוב פעלער קומט א הארץ-אטאקע מיט סימנים, וואס דערציילן וועגן דעם ערנסטן צושטאנד וואס שפילט זיך אפ מיט דעם דאזיגן קריטיש-וויכטיגן גליד.

געווענליך וועט דער מענטש אויפאמאל אנהייבן שפירן א שטארקע ווייטאג, באגלייט מיט אן אויסטערלישן דרוק אינעם ברוסטקאסטן. די יסורים קומען פונעם הארץ, וואס מאטערט זיך מיט'ן דארשט פאר אקסיגען און פרובירט מיט אלע כוחות צו 'כאפן דעם אטעם'.

פרובירט זיך פארשטעלן אין קאפ א מענטש וואס שטיקט זיך ל"ע און ראנגעלט זיך מיט אלע כוחות אריינצונעמען לופט. בערך אזוי זעהט דאס הארץ אויס ווען עס שטיקט זיך פאר אביסל אקסיגען.

די ווייטאג און דרוק לויפן אפטמאל אריבער פונעם ברוסטקאסטן צו דער לינקער האנט און צומאל אויך דעם בויך און רוקן, אבער אין אנדערע פעלער בלייבט עס קאנצענטרירט אין און ארום דעם הארץ.

נישט אלעמאל קומט אבער א הארץ-אטאקע באגלייט מיט אזעלכע קלארע און שארפע סימפטאמען. דאס איז באזונדערס אמת אין פרויען און עלטערע מענטשן בכלל, וועלכע פילן גארנישט עפעס מער ווי איבלען, שוועריגקייטן מיט'ן אטעם, און אן אלגעמיינער שוואכקייט.

אפילו מיט מענטשן בכלל, קען א הארץ-אטאקע קומען מיט שוואכע סימפטאמען — צומאל בלויז מיט א געפיל פון איבל און א שווערן אטעם. אנדערע, ווצ"ב מענטשן וואס לידן אויף צוקער (diabetes), קען אזא זאך זיך אפשפילן מיט דער גאנצער שטיקלייט, אן קיין שום סימנים אדער ווארענונגען וואס זאלן דערציילן וועגן דער שרעקליכער געשעעניש וואס שפילט זיך בשעת מעשה אפ מיט'ן מענטש.

צייט איז טייער

דורכאויס דער צייט וואס דאס הארץ פונקציאנירט נישט, איז דער מענטש אויף צרות. די ראלע וואס עס שפילט אינעם קערפער איז אזוי קריטיש, אז דער מינדעסטער איבעררייס, אפילו פון ממש געצייילטע מינוטן, קען איבערלאזן דעם מענטש מיט ערנסטע שאדנס. דאס קלאפן, דער ריטם, און די אנדערע פונקציעס קענען ווערן אפגעשוואכט.

די דאקטוירים וועלן אינעם שפיטאל קודם געבן פאר'ן פאציענט דעם לעבנסנווייניגן אקסיגען, וואס ער באקומט כרגע נישט פונעם בלוט. דערנאך וועט דער שטאב אין שפיטאל נעמען א טעסט פעסטצושטעלן די שאדנס וואס דאס הארץ האט דורכאויס דער אטאקע געליטן.



31 יוני

באזייטיגן דעם שטער

אין געוויסע פאלן וועט דאס בלוט-שטיקל באזייטיגט ווערן דורך א כירורגישן פראצעדור. מיט דער הילף פון שטארקע רענטגען ('עקסרעי') שטראלן, וועלן די דאקטוירים אויפזוכן דאס פינקטליכע פלאץ וואו יענער בלוט-שטיקל האט זיך פארקלאצט. דאן שטופט מען אריין א בויגזאמע, עלאסטישע רערל אינעם אדער, מיט אזא באלון וואס צווינגט דעם אדער זיך צו צעברייטערן און באפרייען דעם שטעקן-געבליבענעם בלוט-קלאט.

ווען די בלאקאדע איז צו גרויס און באזייטיגן די בלאקאדע איז צו שווער און קאמפליצירט, וועלן דאקטוירים דורכפירן א 'בייפעס' (bypass) פראצעדור. דאס באשטייט פון אזא פאטענט צוצושטעלן אן אומוועג ארום דעם בלאקירטן פלאץ.

ס'איז גלייך צו א הייוועי וואס איז געשעדיגט געווארן, אויף אזוי ווייט אז אויטאמאבילן קענען נישט דורכפארן. אנשטאט פאררעכטן דעם געשעדיגטן שטראם, בויט מען אן אומוועג וואס פארקירעוועט דעם פארקער ארום דעם חרוב'ן פלאץ און דאן צוריק ארויף אויפ'ן דרך המלך.

אויף אן ענליכן אופן, נעמט מען שטיקלעך אדערן פון אנדערע חלקים אינעם גוף, און דער כירורג 'בויפט' מיט דעם אדער-מאטעריאל אן אומוועג פאר'ן בלוט-פלוס, וואס קען יעצט אויסקרויזן דעם פארהאקטן חלק און ממשיך זיין אויף דער אנדערער זייט ביז'ן הארץ.

אין געוויסע פעלער פאלט אויס צוצוגעבן פאר'ן הארץ א 'פעיסימעיטער' (pacemaker) — אזא אנלאגער, וואס העלפט דאס הארץ טאן זיין אויפגאבע, ענליך ווי א שטעקן פאר עמיצן וואס האט זיך צעבראכן א פוס.

בחסדי השם האט די מעדיצינישע וועלט געמאכט א געוואלד פארשריט לגבי דעם הארץ, און פראבלעמען קענען היינט בעסער און ווירקזאמער אדרעסירט און פארבעסערט ווערן ווי מיט גארנישט אזוי לאנג צוריק.

שברון לב

ווי מיר ווייסן פון טאג-טעגליכן לעבן, קענען מיר באקומען הארץ-ווייטאג אפילו ווען אלעס מיט אונזער פיזישן געזונט קלאפט אויף הונדערט פראצענט. דאגות און פסיכישער דרוק קענען זיך אפרופן אויפ'ן הארץ, און גורם זיין 'שברון לב' — צעברעכן דאס הארץ. ווען די שוועריגקייט איז גענוג שטארק, קען עס לייגן גענוג געווייט אויפ'ן הארץ, וואס קען צעבראכן ווערן אויף 'שברי שברים'.

א 'צעבראכן הארץ' איז גארנישט אזוי ווייט פון א מליצה, און אין דער מעדיצינישער וועלט ווייסט מען אז צופיל עגמת נפש, אדער א גרויסע, טיפע ווייטאג, קען ברענגען פאר מענטש אמת'ע יסורים. עס קען צומאל גיין

אזוי ווייט, אז די סימפטאמען זאלן זיין ממש די זעלבע ווי ביי א הארץ-אטאקע — אפילו ווען דאס הארץ איז למעשה געזונט און שטארק. אזא מצב האט אפילו דעם נאמען, 'צעבראכן הארץ סינדראם' (broken heart syndrome). די דאזיגע הארץ-ווייטאג איז זייער אמת און

אויסטרעלישער מאס געטריישאפט. טראץ דער שווערער ארבעט, נעמט עס קיינמאל נישט קיין אורלויב און רוט זיך נישט אפ אפילו פאר איין סעקונדע. דער אויבערשטער זאל אפהיטן אויב דאס הארץ זאל מחליט זיין צו גיין אויף וואקאציע!

עס הייבט זיך אן מיט פעטנס, וואס לייגן זיך אָן אויף די אינעווייניגסטע ווענט פון די אדערן. די אדערן זענען די טונעלן דורך וועלכע דאס בלוט לויפט. וואס שמאלער דער חלל פונעם טונעל, אלץ ווייניגער פלאץ בלייבט פאר'ן פארקער.

דערפאר איז נישט מער ווי יושר, אז מיר זאלן דעם דאזיגן איבערגעגעבענעם גליד באהאנדלען מיט איינזעעניש, און זיכער מאכן אז דאס הארץ בלייבט אין גוטן צושטאנד. רוב מענטשן ווערן געבוירן מיט א געזונטן הארץ, וואס איז גרייט פאר דער אויפגאבע וואס איז דורך דער השגחה עליונה אויף אים ארויפגעלייגט געווארן. אין סך הכל דארפן מיר אויספאלגן די מצוה פון נשמרת מאד

רעאליסטיש. א מענטש איז עלול אוועקצופאלן פון שברון לב, און אין גאר זעלטענע פאלן קען ער ממש פארלירן דערביי דאס לעבן — טראץ דעם וואס פיזיש איז דאס הארץ בפירוש אין בעסטן צושטאנד.

זיך אפגעבן מיט געטריישאפט

דאס הארץ טוט זיין אויפגאבע מיט אן

לנפשתיכם און זיך אפגעבן מיט זיינע געברויכן איבונגען איז איינע פון די בעסטע זאכן וואס א מענטש קען טאן פאר דעם דאזיגן מוסקול — וואס, ווי עס פירט זיך אין דער וועלט פון מוסקולען, ווערט געשטארקט און באקרעפטיגט דורך עקסערסייז. מומחים רעקאמענדירן יעדן מענטש, אריינגערעכנט קינדער, זיך צו פארנעמען מיט עפעס אזא עקסערסייז-טעטיגקייט פאר לכל הפחות א האלבער שעה יעדן טאג.

עסן געזונט און זיך מונע זיין פון שעדליכע שפיין איז אויך זייער וויכטיג. ס'איז כדאי זיך איינצושטעלן א טעגליכן רוטין פון עסן עטליכע פארציעס פרוכט און גרינצייג. זיי זענען געשמאק, און אפילו אויב זיי זענען נישט אזוי זיס פאר'ן גומען ווי אומגעזונטע זיסווארג, טוען זיי אבער אויך פאר'ן הארץ גרויסע זאכן.

נאך עפעס וואס איז געזונט פאר'ן הארץ, איז לאכן. לאכט נישט: דאקטוירים טענה'ן אז לאכן רעדוצירט דרוק און איז גוט פאר'ן אימיון סיסטעם בכלל. דערפאר איז ראטזאם צו זיין פרייליך און טאן זאכן וואס ברענגען פאר'ן מענטש סיפוק און שמחת החיים.



דאס חשיבות פון א אידיש הארץ האט נישט קיין שאץ. צדיקים האבן געזאגט, "ס'איז נישטא אזא גאנצע זאך ווי א צעבראכן הארץ". דאס איז אבער לגבי די געפיהלן און הרגשים, וואס זענען פארבינדן מיט'ן הארץ. זיי דארפן מיר מכניע זיין צום רצון ה' און זיין בשפלות צום רבונו של עולם **אינעם פיזישן זין, זאל אבער יעדעס אידיש הארץ זיין און בלייבן געזונט און שטארק!**

'הארץ אטאקעס' אין א ווארט

אינעווייניגסטע ווענט פון די אדערן.

די דאזיגע פעט-שטיקער, וואס ווערן מיט דער צייט פארהארטעוועט, ווערן גערופן 'פלאַקס' (PLAQUES). אויב אנטוויקלט זיך דארט א שפאלט, גיסט בלוט זיך דארט אריין און ווערט פארגליווערט.

אזא פארגליווערט שטיקל בלוט – א בלאַד קלאַט' (BLOOD CLOT) – פארשטעלט דעם אדער און דער וועג צום הארץ ווערט בלאקירט. דער סופליי פון אקסיגען, וואס ווערט צוגעשטעלט דורכ'ן בלוט, ווערט אפגעשטעלט.

אין רוב פאלן קומט א הארץ-אטאקע מיט סימנים -- געווענליך א שארפע ווייטאג מיט אן אויסטרעלישן דרוק אינעם ברוסטקאסטן.

די דאקטוירים וועלן קודם געבן פאר'ן פאציענט אקסיגען. דערנאך וועט דער שטאב נעמען א טעסט פעסטצושטעלן די שאדנס וואס דאס הארץ האט געליטן.

אין געוויסע פאלן וועט דאס בלוט-שטיקל באזייטיגט ווערן דורך א כירורגישן פראצעדור.

ווען די בלאקאדע איז צו גרויס, וועלן דאקטוירים דורכפירן א 'בייפעס' (BYPASS) פראצעדור. דאס באשטייט פון אזא פאטענט צוצושטעלן אן אומוועג ארום דעם בלאקירטן פלאץ.

רוב מענטשן ווערן געבוירן מיט א געזונטן הארץ. אין סך הכל דארפן מיר אויספאלגן די מצוה פון **וְנִשְׁמְרָתְּם מֵאֵד לְנַפְשֹׁתֵיכֶם** - דורך עסן געזונט און מאכן איבונגען. ★

ארום זיבן-חיליאן מענטשן שטארבן יערליך פון הארץ-אטאקעס, און הארץ-קרענק בכלל זענען היינט דער גרעסטער גורם פאר טויט-פאלן.

דאס דורכשניטליכע הארץ איז גרויס ווי א פויסט, און וועגט ווייניגער ווי א פונט.

דער עיקר תפקיד פונעם הארץ איז צו קאנטראלירן דעם בלוט-פלוס, וואס צעטראגט אָקסיגען צום גאנצן קערפער.

א מענטש פארמאגט אין זיך פינף ליטער (1.32 גאלאן) בלוט, וואס האלט אין איין אויפגעפרישט און 'ריסטיקעלט' ווערן.

דאס בלוט דארף דעקן דעם גאנצן קערפער. אויב זאלן צעלן נישט באקומען זייער שפיז, וועלן זיי שטארבן דאס הארץ שיקט ארויס דאס בלוט דורך א נעץ פון גרעסערע און קלענערע אדערן, וואס ציען זיך צו אלע ווינקלען פונעם קערפער.

דאס הארץ פארמאגט זיינע אייגענע אדערלעך, וואס געבן אים זיין פארציע שפיז. אזוי האט דער וויכטיגער מוסקול נערונג און כח אנצוגיין מיט זיין וויכטיגער ארבעט.

ווען דאס הארץ באקומט נישט קיין בלוט, לאזן זיך די כוחות אויס און ס'הערט אויף ארבעטן. דאס קען געשעהן ווען די אדערן וואס ברענגען בלוט צום הארץ ווערן פארשטאפט.

ס'הייבט זיך אן מיט פעטנס, וואס לייגן זיך אָן אויף די

רירנדער באזוך דורך ראקלענד קאונטי מענער דעי העב אין תלמוד תורה "דרכי אבות" צאנז

תלמידים האבן דער זכיה אויפצונעמען ביי זיי אין חדר די חשוב'ע בחורים און באקענען זיך נענטער מיט די טייערע נשמות אין די ראמען פון הערליכע חסד פראגראם



דער שפיל וואס די קינדער פון חדר האבן אויפגעשפילט פאר די געהויבענע געסט



די טייערע תלמידים פון המספיק קוקן זיך איין מיט גרויס אינטערעסע צו דעם גייסטרייכן שפיל וועלכע די קינדער פון ת"ת דרכי אבות האבן אויפגעשפילט ספעציעל פאר זיי



דער הימל-שפאלטענדער, אחדות טאנץ צווישן די קינדער פון ת"ת דרכי אבות אינאיינעם מיט די קינדער פון דעם המספיק פראגראם - הנה מה טוב ומה נעים שבת אחים גם יחד

גאר א זעלטענע און רירנדער מעמד איז פארגעקומען א שטיק צייט צוריק, ווען די חשוב'ע תלמידי כיתה ח' פון תלמוד תורה "דרכי אבות" - צאנז אין מאנסי האבן זוכה געווען צו גאר א חשוב'ע באזוך דורך א גרופע פון טייערע מיטגלידער פון דעם המספיק און ראקלענד קאונטי דעי העב פראגראם וועלכע זענען אראפגעקומען אין חדר כדי צו פארברענגען אינאיינעם און אז די חשוב'ע תלמידים זאלן זיך נענטער באקענען מיט זייערע פערזענליכקייטן.

דער באזוך איז פארגעקומען אין די ראמען פון א ספעציעלן זעקס וואכנדיגע פראגראם אין וואס מ'האט געלערנט מיט די תלמידים איבער דער הייליגער מידה פון "חסד" מיט וואס דאס אידישע פאלק איז געבענטשט, דורכאויס דעם פראגראם האט מען אויסגעלערנט פאר די טייערע קינדער די וויכטיגע יסודות פון בין אדם לחבירו וואס זענען פון די סאמע פונדאמענטן פון דעם אידישן פאלק, די הארבקייט פון טשעפען און ווייטוהן א צווייטן און דאס חשיבות פון טוהן גוטס און חסד איינער מיט'ן צווייטן, וויאזוי צו זיין סענסיטיוו צו א צווייטנס געפילן.

דער פראגראם איז אנגעפירט געווארן דורך דעם חשוב'ן סגן מנהל און מחנך הרב ר' יצחק פעקעטע שליט"א. דורכאויס די זעקס וואכן זענען פארשידענע ארגאניזאציעס אראפגעקומען אין חדר, וואס יעדער פון די הייליגע ארגאניזאציעס גיבן זיך אפ אין אן אנדערן הינזיכט פון חסד, וואס דערמיט האט מען געוואלט געבן פאר די טייערע תלמידים א פולשטענדיגע ארומנעמנדע פערספעקטיוו איבער וויאזוי מ'קען העלפן און טוהן חסד איינער מיט'ן צווייטן. ווי למשל, איין וואך זענען אראפגעקומען וואלונטירן פון די הייליגע ארגאניזאציע "קופת עזרה" וואס איז באקאנט מיט'ן העלפן ארימע משפחות, און זיי האבן דערציילט וויפיל כוחות עס גייט אריין צו העלפן משפחות וואס נויטיגן זיך אין הילף שבת צו מאכן, און וויאזוי די הילף ווערט געגעבן אויף א בכבוד'יגן אופן חלילה נישט וויי צו טוהן די משפחות; א צווייטע וואך זענען אראפגעקומען וואלונטירן פון דעם ארגאניזאציע "חסד 24/7" וואס צווישן זייערע פילצאליגע חסד אקטיוויטעטן שטעלן זיי צו נארהאפטאגע מאלצייטן פאר חולי ישראל אין די שפיטעלער און די תלמידים האבן זעלבסט אנטווייל גענומען אין צוגרייטן עסנווארג-פעקלעך וואס זענען שפעטער גענומען געווארן אין שפיטאל פאר די חולי ישראל, דער ארגאניזאציע האט אפילו אראפגעברענגט אין חדר א ספעציעלער "חסד" ווען און די קינדער האבן עס געקענט באטראכטן בשעת זיי הערן איבער די פילצאליגע חסד אקטיוויטעטן וואס זיי טוען כדי צו העלפן און פארלייכטען פאר חולי ישראל.

די אלע באזוכן און אקטיוויטעטן האבן געעפנט די קעפ און די הערצער פון די טייערע תלמידים צו פארשטיין וואס דער אייגנשאפט פון

א אידיש קינד איז, און אז אידישע קינדער זענען "גומלי חסדים" וואס זענען אויסן צו טוהן ווי מער חסד פאר די ארומיגע.

אבער מ'קען רואיג זאגן, אז דער הויכפונקט פון דעם פראגראם איז געווען ווען די מיטגלידער פון דעם "המספיק און ראקלענד קאונטי" דעי-העב פראגראם זענען אראפגעקומען אויף א באזוך באגלייט דורך די טייערע אין גאר איבערגעגעבענע המספיק סטעף וואס האבן דאס אזוי שיין אראנזשירט, אין חדר זיך צו טרעפן מיט די חשוב'ע תלמידים, און ווי דער חשוב'ער מנהל הרב פעקעטע שליט"א האט ערקלערט איז דער ציל דערמיט געווען אריינצודרינגען אין די מוחות פון די קינדער דאס וויכטיגקייט פון זיין סענסיטיוו און קענען טאלערירן אנדערע קינדער וואס זענען נישט גענוי די זעלבע ווי זיי.

דער מעמד איז פארגעקומען אין דעם חדר אוכל פון דעם חדר וואו די טייערע תלמידים האבן זיך פארזאמלט. איידער די חשוב'ע געסט זענען אנגעקומען האבן זיך איינער פון די מלמדים אויפגעשטעלט און גערעדט פאר די קינדער און זיי געגעבן צו פארשטיין אביסל טיעפער איבער דאס חשיבות פון די הייליגע נשמות און וויאזוי זיי פארמאגן זייער ספעציעלער תקפיד אויפצוהוהן אויף דער וועלט, דער דרשה איז געווען א פאסיגע הכנה פאר די תלמידים אז זיי זאלן אויפנעמען די געסט מיט דעם ריכטיגן פארשטאנד און פערספעקטיוו.

דערנאך זענען אריינגעקומען אין זאל די טייערע המספיק באזוכער וועלכע האבן זיך געזעצט אין צענטער פון דעם זאל. הינטער זיי איז געווען א גרויסער שילד "המספיק און ראקלענד קאונטי", אינאיינעם מיט די לאגא פון דעם מוסד און אזוי אויך דעם נאמען פון דעם פראגראם. אויף די אנדערע זייט איז געווען א ספעציעלע פלאטפארמע מיט געדעקטע טישן ווי עס זענען געווען צוגעגרייט סופלייען צו קענען צוגרייטן קאלירפולע באלאנען. דער פראגראם האט זיך אנגעהויבן ווען די

יונגערע קינדער האבן גענומען די באלאנען און עס אויפגעבלאזן און עס געשאנקען פאר די חשוב'ע געסט, די קינדער זענען געווען זייער פרייליך זיך ארומצודרייען נעבן זיי און זיך באגריסן מיט זיי און זיי שענקען די באלאנען בשעת געשמאקע פרייליכע מוזיק הילכט אפ פון די הויכהילכערס.

דערנאך האבן די תלמידים פון כיתה ח' פארגעשטעלט א ספעציעלן שפיל לכבוד די טייערע באזוכער וואס האט פארגעשטעלט א נשמה וואס קומט ארויף אויבן עולם העליון און גיבט אפ א דין וחשבון אויף אלעס וואס זיי האבן געטוהן אויף דער וועלט. נאכ'ן שפיל האט מען שנעל אפגעליידיגט דעם פלאטפארמע פון אלע "פראפס" פון דעם שפיל און די כיתה ח' קינדער האבן זיך ארויסגעלאזט אין א פרייליכן טאנץ בשעת זיי לאדענען איין די חשוב'ע המספיק געסט מיטצוטאנצן מיט זיי, עס איז געווען א רירנדער סצענע צו זעהן וויאזוי די טייערע בחורים האלטן זיך אן די הענט מיט די תלמידים פון דעם חדר און טאנצן מיט אזא אחדות און מיט אזא ליבשאפט פרייליכע אידישע ניגונים,

שפאלנדיג וועלען מיט זייער תמימות און ערליכקייט. אזוי האבן זיי געטאנצט פאר א לענגערע וויילע ביז זיי האבן זיך הארציג געזעצט מיט די תלמידים, און די קינדער האבן געהאט א געלעגנהייט זיך צו באגריסן און שמועסן און הערן פון זיי איבער זייער לעבן ביז צום שלום פון דעם אווענט. "דער באזוך איז געווען עפעס אויסטערליש", דערציילט דער חשוב'ער מנהל הרב פעקעטע שליט"א פאר'ן "גאזעט", "זינט דער המספיק באזוך האט זיך גענצליך געטוישט די שפראך און אויסדרוק פון די קינדער וויאזוי זיי פלעגן זיך באציען צו קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, אפגערעדט אז זיי טוען חלילה מער נישט אפשפעטן אדער אפלאכן פון אזעלכע קינדער, פארקערט, זיי ווייסן שוין היינט וויאזוי זיי מחשיבן צו זיין ווייל זיי האבן אנערקענט אז די טייערע קינדער זענען פונקט אזוי חשוב און טייער, זיי האבן אויך געפילן און נשמות, און מ'דארף זיין סענסיטיוו צו זיי, און דאס איז א געוואלדיגע זאך וואס מ'האט געקענט אויפטוהן".





וואס טוט זיך אין שפיטאל

אנקעטע: מער פון האלב אמעריקאנער ארבעטער קענען זיך נישט ערלויבן די הויכע שפיטאל און העלט קעיר קאסטן

ניו יארק. – לויט אַ פרישע אַנקעטע, קענען זיך מער פון האלב פון די אמעריקאנער אַרבעטס קלאַס נישט ערלויבן צו צאָלן די הויכע שפיטאל און העלט קעיר קאָסטן און וועלן צוליב דעם איבערהיפן וויכטיגע פּראָצעדורן זיך איינשטעלדיג זייער געזונט דערביי.

די אַנקעטע איז דורגעפירט געוואָרן דורך די "קאָמענוועלט פּאַנד", אַ פּריוואַטע וואוילטעטיגע אָרגאַניזאַציע אין ניו יארק סיטי וואָס זוכט צו פאַרבעסערן די העלט קעיר סערוויסעס אין לאַנד, האָט אויסגעפּרעגט מער פון 7,800 מענטשן פון ניינצן יאָר און העכער צווישן די מאָנאַטן פון אַפּריל און יולי.

די אַנקעטע האָט געטראָפּן אַז מער פון 51 פּראָצענט אמעריקאנער מוטשען זיך צו קענען ערלויבן זייער העלט קעיר, מיט 32 פּראָצענט וואָס פאַרמאָגן מעדיקעל חובות.

מער פון האַלב פון די וואָס האָבן געהאַט חובות האָבן געזאָגט אַז דאָס שטאַמט פון אַן אָנגעיינדיגע געזונט פּראָבלעם, ווי איידער אַן איינמאַליגע אומערוואַרטעטע געזונטהייט געשעעניש.

אַרום 57 פּראָצענט האָבן געזאָגט אַז זיי האָבן אָפּגעלייגט אַדער גענצליך אויסגעלאָזט וויכטיגע קעיר וויבאַלד זיי זענען געווען באַזאָרגט איבער די קאָסטן, און זייער געזונט צושטאַנד האָט זיך פאַרערגערט צוליב דעם.

די דאָזיגע טרענד איז געווען ביי אַלע סאַרט אינשורענסעס.

אַרום 43 פּראָצענט פון די מענטשן וואָס פאַרמאָגן עמפּלוייער קאווערדזש (זייער אינשורענס ווערט באַצאָלט דורך זייערע אַרבעטס געבער), 45 פּראָצענט מיט מעדיקעיד, 51 פּראָצענט מיט מעדיקעיר, און 57 פּראָצענט מיט אַ מאַרקעט-פּלאַץ אַדער אינדיוידועל מאַרקעט פּלאַץ האָבן באַריכטעט אַז זיי פאַרמאָגן שוועריגקייטן זיך צו ערלויבן זייער העלט קעיר.

די נומערן זענען שטאַרק גרונד. 85 פּראָצענט פון די אויסגעפּרעגטע האָבן געהאַט מעדיקעל חובות פון 500 דאָלאַר און העכער. באלד האַלב האָבן געהאַט חובות פון 2,000 דאָלאַר און העכער. מער פון צוויי דריטל מיט מעדיקעל חובות האָבן געזאָגט אַז זיי מאַכן צאָלונגען דירעקט צו די פּראווידערס.

אַרום 38 פּראָצענט האָבן געזאָגט אַז זיי האָבן אָפּגעלייגט אַדער אויסגעלאָזט העלט קעיר אַדער פּרעסקריבשאַן דראָגס אין די לעצט יאָר וויבאַלד זיי האָבן זיך נישט געקענט ערלויבן די אויסגאַבע. ★

בייגעשטייערט צו אַ פּיינליכע געפיהל ביי די אַרבעטס פּלאַץ.

אַרום 46 פּראָצענט פון העלט קעיר אַרבעטער האָבן געזאָגט אַז זיי האָבן געשפּירט אַ געפּיל פון ווערן אויסגעברענט זייער שנעל, וואָס איז אַ פאַרמערונג פון 32 פּראָצענט פונעם יאָר 2018. ★

באריכט צייגט אז קינדער באזוכן אין עמערדזשענסי רום צוליב גייסטישע דרוק הייבט זיך דראסטיש ביים אנהייב פון שול-יאר



וואַשינגטאָן. – אַ פרישער באַריכט דערציילט אַז אינדערציטי וואָס דער אָנפאַנג פון אַ נייעם זמן אַדער שול-יאָר איז געווענטליך אַ געוואונטשענע זאַך פאַר רוב קינדער, און זיי קוקן שוין אַרויס דערויף זיך ווידער צו טרעפן מיט די חברים, זענען אָבער דאָ אַ טייל קינדער וואָס דער נייער אָנהייב קומט זיי אַן זייער שווער און צוליב גרויס דרוק מוזן זיי אָנקומען צום עמערדזשענסי רום צוליב גייסטישע פּראָבלעמען וואָס קומען פון "פרעשור".

די "יו-עס צענטער פאַר דיזיז קאָנטראָל און פּריווענשאַן" האָט געטראָפּן אַז צווישן קינדער אין די יאָרן פון 5 ביז 17, מאַכט זיך אַ דראַסטישע שטייג אין עמערדזשענסי רום באַזוכן אין שפיטעלער פאַר דעפּערעסיע, זעלבסטמאָרד מחשבות, דרוק און אַנדערע סאַרט גייסטישע פּראָבלעמען.

אַ סי-די-סי וואַרטזאָגער האָט געזאָגט אַז "די אקאדעמישע שולע יאָר איז אַ צייט ווען עלעטערן, מחנכים, העלט קעיר פּראווידערס און אַנדערע וועלכע טוען האַנדלען מיט קינדער אויף אַ רעגלמעסיגע שטייגער דארפן זיין אויפּמערקזאַם איבער די גייסטישע געזונט פון קינדער און צענערלינגען און זיין גרייט צו רעאַגירן ווען עפעס קומט אויף".

"דאָס מאַכן אַ פאַרצוג פאַר פּראָגראַמען און אַקטיוויטעטן וואָס באַשיצט די עמאַציאָנאַלע געזונט, אַזוי ווי פיזישע אַקטיוויטעטן, נוטרישאַן, שלאָף, סאָציאַלע, געזעלשאַפטליכע און רעליגיעזע שטיצע, און אַ געזונטע אַטמאָספּערע

א שטודיע דורך די סי-די-סי צייגט אז טייל סטודענטן קענען נישט פארנעמען דרוק פון א נייעם לערן-יאר און גייען אריין אין אַזא עמאַציאָנעלן דרוק אז זיי מוזן אַנקומען צו באהאַנדלונגען

אינעם בית חינוך קען פאַרבעסערן די גייסטישע געזונט צווישן קינדער און צענערלינגען, און פאַרמינערן די מענטל העלט קריזיס וואָס פאַרלאַנגט דערנאָך אַ באַזוך צום שפיטאל אַדער עמערדזשענסי דעפּאַרטמענט".

פאַר דעם שטודיע האָבן די פאַרשער גענוצט דאָטאַ פונעם "נאַציאָנאַלן סינדראַמיק סורוועילענס פּראָגראַם" איבער 25 אייגנאַרטע קאָנדישאַנס פון יאַנואַר 2018 ביז יוני 2023.

דער וואַרטזאָגער האָט צוגעלייגט אַז "יעדעס יאָר, צווישן די יאָרן פון 2018 און 2023, איז

די צאָל און פּראָפּאָרציע פון וועכנטליכע עמערדזשענסי דעפּאַרטמענט באַזוכן פאַר דעפּרעסיע דיסאָרדערס, זעלבסטמאָרד מחשבות און זעלבט שעדיגונג, טראָומאַ און אַנדערע סטרעס פאַרבינדעטע דיסאָרדערס, גוסטע דיסאָרדערס, דראָג איבער-באַנוץ און סימפּטאָמען פון גייסטישע און סובסטאַנץ באַנוץ אַרויף מיט צוויי מאָל אַזויפיל ווי אין געווענליכע צייטן, ביים אָנהייב פונעם סעמעסטער אין פאַרגלייך צום זומער ביי קינדער פון צען ביז זיבעצן יאָר אַלט". ★

פילע שפיטאל און העלט קעיר ארבעטער אין אמעריקע רעדן זיך אפ אז מען רודפ'ט זיי און ווערן "אויסגעברענט"

שעות פון אַרבעט, און די שווערע פאַרלאַנגען און אומבויגזאַמקייט פון אונזער לאַנד'ס העלט קעיר סיסטעם מוז ווערן אַדרעסירט. מיר רופן די אַרבעטער צו נעמען די אינפּאַרמאַציע צום האַרצן און נעמען די נויטיגע שריט".

מער פון 13 פּראָצענט פון העלט קעיר אַרבעטער האָבן געזאָגט אַז זיי זענען גע'רודפ'ט געוואָרן ביי די אַרבעט אין 2022, אין פאַרגלייך צו בלויז זעקס פּראָצענט אין 2018 – איידער די עפּידעמיע האָט אויסגעבראַכן.

דאָס נעמט אַריין ווערן געסטראַשעט, געבולט, אַדער מונדליך אָנגעשריגן געוואָרן דורך פּאַציענטן אַדער מיטאַרבעטער, וואָס האָט

צווישן העלט קעיר אַרבעטער וואָס האָט זיך צום ערשט אַנטוויקלט דורכאויס די עפּידעמיע, לויט ווי עפּידעיאָלע באַאַמטע האָבן איבערגעגעבן.

דאָקטאָר קעסי טשאַסוואַוד, דירעקטאָר פונעם "אָפּיס פאַר טאַטאַל וואַרקער העלט" ביי די סי-די-סי'ס "נאַציאָנאַלע אינסטיטוט פאַר אַקופעישענאַל סעיפטי ענד העלט" (NIOSH) האָט געזאָגט אַז "אָפּצולעבילען אונזער יעצטיגע און לאַנג פאַרצויגענע טשאלענדזש אַלס אַ קריזיס איז אַ אונטער-סטעיטמענט. פיל פון אונזער לאַנדס העלט קעיר סיסטעם האַלטן ביים צוזאַמבראַך פונקט. צו ווייניג אַרבעטער, מאַנגל אין פירערשאַפט און שטיצע, לאַנגע

וואַשינגטאָן. – אַ פרישע פּעדעראַלע אויספּרעג אַנקעטע צייגט אַז העלט קעיר אַרבייטער ליידן פאַר גאַר אַסאַך פאַרמערטע "הערעסמענט" און אויסברענעריי וואָס קומט אַלס רעזולטאַט פונעם עפּידעמיע.

באַריכטן פון ווערן געטשעפּעט ביים דזשאַב האָט זיך מער ווי געדאַפּלט אין די עפּידעמיע תקופה, און מער פון רוב העלט קעיר אַרבעטער האָבן אָפּט געהאַט אַ געפיהל פון ווערן אויסגעברענט, לויט אַ פרישע אויספּרעג וואָס איז נאָרוואָס אַרויסגעגעבן געוואָרן. די אַנקעטע איז די ערשטע אַרויסצוברענגען בפרטיות די מענטל העלט קריזיס וואָס הערשט

המספיק נייעס

געשאמקע קיכעלעך אליינס געבאקן

36 זייט

אויף א ישיבה-סטיל טעגליכע פראגראם פאר די מער הויך-פונקציאנירנדע בחורים, און אפילו מיטל-פונקציאנירנדע בחורים האלטן מיט דעם פראגראם לויט זייערע מעגליכקייטן.

איינס אזא וועכנטליכע אקטיוויטעט, און עפעס אויף וואס די מיטגלידער קוקן שוין ארויס דערויף אגאנצע וואך, איז יעדן פרייטאג, ווען זיי גרייטן צו שבת'דיגע מאכלים.

מערסטנס פון די צייט וועט דער אקטיוויטעט זיין ארום פראדוצירן פרישע געבעקסן ווי חלה אדער קוכנס, אדער, פון וואס מיר וועלן רעדן אצונדער אין דעם ארטיקל, געשמאקע "שאקאלאד טשיפ קוקיס".

ווען עס קומט צו אזא אקטיוויטעט ווי באקן א געשמאקע געבעקס, איז עס נישט נאר די עצם באקן, נאר אלעס גייט צו אויף אן אופן אז די מיטגלידער זאלן אמת'דיג הנאה האבן פון דעם אקטיוויטעט און עס זאל זיין לויט זייער פערזענליכן טעם, און נישט ווייל אזוי שטייט אין דעם קאלענדער אז היינט דארף מען באקן, און איבער אלעם גיבט מען זיי צו שפירן דעם ערפארונג פון יעדע געווענליכע פאמיליע וואס גרייט זיך צו באקן עפעס לכבוד שבת קודש.

דער אקטיוויטעט הייבט זיך אן ווען די געטרייע די. עס. פיי.ס. וועלכע באגלייטן דעם פראגראם, נעמען די מיטגלידער אין געשעפט אריין איינצוקויפן די באשטאנדטיילן וואס מ'דארף האבן צום באקן, און די געשמאקע געבעקסן וועט מען שפעטער אהיימנעמען לכבוד שבת. יעדע וואך האבן די אינדיווידועלע דער אפציע אויסציוועלן וועלכע מאכל צו מאכן, אין וועלכע געשעפט זיי ווילן גיין. אין דעם געשעפט וועלן זיי ארומגיין דורכאויס



זעהט נאר וואס מיר קענען - אונזערע קיכעלעך זענען שוין באלד גרייט אריינצוגיין אין אויוון און מהנה צו זיין אונזערע פאמיליעס מיט א ריכטיגן עונג שבת

די איילס מיט ספעציעלע ליסטע פון אלס וואס מ'דארף איינקויפן, די געטרייע די. עס. פיי.ס. שטייען גרייט זיי צו העלפן מיט אלע פראגעס, וועלכע פירמע איז בעסער? וועלכע השגחה עסן מיר? און אלע זייערע קווענקלענישן.

אזא "שאפינג" קען געדויערן אומגעפער א האלבע שעה, און עס איז אזוי שוין צוצוועהן וויאזוי קינדער מיט באגרעניצונגען טוען די זעלבע טאג-טעגליכע אקטיוויטעטן ווי די אלגעמיינע מענטשהייט און גיבט זיי דעם געפיל אז זיי זענען די זעלבע ווי יעדן איינעם, וואס דאס איז ווי געזאגט דער הויפט ציהל פון המספיק.

נאכ'ן צוזאמנעמען אין דעם שאפינג וועגעלע דעם גאנצן ארדער, שטעלן זיי זיך אין די שורה ביים רעדזשיסטער, זיי פאקן אויס אלע מאטעריאלן און די איינגעשטעלטע פאקן צוזאם דעם ארדער, די זעקלעך - אדער באקסעס, געוואנדן ווי גרויס דער ארדער איז - ווערן אריינגעגלייגט אין דעם ווען און גענומען צום דעי העב צענטער, אדער ווערט עס אפגעשיקט מיט דעליווערי בשעת די קינדער גייען אהיים עס אפוארטן.

ווען דער ארדער קומט אן העלפט מען אויספאקן אלע באשטאנדטיילן. און מ'גרייט זיך צום קאכן און באקן. די שטאב העלפט זיי אויסשפרייטן טישטוכער אויף די טישן און מ'טוט אן פלאסטישע הענטשיך און שירצלעך.

פון די המספיק קיך ברענגט מען ארויס שישלעך גלעזלעך און גרויסע לעפלעך צו קענען אלעס גוט אויסמישן, און די ארבעט

הייבט זיך אן. א גרויסער רעצעפט ביכל ווערט ארויסגענומען און אויפגעמישט צו "שאקאלאד טשיפ קוקיס" און מ'הייבט אן נאכצופאלגן דעם רעצעפט. מ'מעסט די גענויע מאסן פון אלע באשטאנדטיילן און מ'מישט עס אריין אין די שישלעך, מ'באקוט די אייער פון בליץ טראפן, און מ'צעהאקט עס, וואסער, צוקער, מעהל, און פארשטייט זיך די שאקאלאד טשיפס, אלעס ווערט גוט אויסגעמישט און אויסגעקנאטן ביז עס שאפט זיך א געשמאקע טייג.

גרויסע פלאכע בעקלעך ווערן געברענגט צום טיש און באדעקט מיט פאפיר, און מ'נעמט ארויס פון דעם טייג-געמיש דעם גענויע מאס, מ'מאכט קליינע רינדעכיגע באליס אדער אנדערע פארעמס יעדער לויט זיין געשמאק, גרעסערע און קלענערע און מ'שטעלט עס ארויף אויף די טעצער.

די טעצער מיט די רויע טייגלעך ווערן אריינגעפירט אין די שוין פון פריער אנגעהייצטע אוויוונס וואו עס באקט זיך אפ, און דער געשמאקער ריח פון די פרישע געבעקסן פילן אן דעם גאנצן אטמאספער.

בערך צוואנציג מינוט שפעטער זענען שוין די קיכעלעך גרייט. מ'נעמט עס פארזיכטיג ארויס פון אויוון און מ'לאזט עס זיך אפקילן, און די באטייליגטע דערקוויקן זיך זעענדיג וויאזוי זייער שווערע ארבעט צאלט זיך אויס.

ווען די קיכעלעך זענען שוין אפגעקילט קען זיך יעדער איינער איינפאקן זיינע קיכעלעך. טייל קענען זיך נישט איינהאלטן און מאכן א הויכע "בורא מיני מזונות" און זענען זיך מחיה מיט'ן געשמאקן געבעקס, אבער מאכן זיכער איבערצולאזן גענוג פאר זייערע עלטערן און געשוויסטער הנאה צו האבן. און די ווארימע גרוסן קומען כסדר צוריק, און נישט איינמאל האבן מאמעס אריינגערופן פאר דעם רעצעפט ווייל זיי ווילן עס אויך מאכן אליינס אין שטוב! אזא ערפארונג שענקט זיי גאר אסאך, "עס גיבט זיי א געוואלדיגע מאס פון סיפוק", ערקלערט עס איינער פון די די. עס. פיי.ס. "במשך דעם גאנצן שבת רעדן זיי איבער די קיכעלעך "איך האב עס געמאכט!" שטאלצירן זיי זיך, עס מאכט זיי שפירן ווי א מענטש צווישן מענטשן און אז זיי קענען אויך עפעס געבן פאר די געזעלשאפט!"

און דאס, ווי געשמעסט, איז דער הויפט ציל פון המספיק! ★

געזונטהייט נייעס

נאכט-שיכט ארבעטער

36 זייט

פראצענט אַמעריקאַנער אַרבעטן אין די נאַכט שטונדן.

עס איז דאָ אַסאַך באַווייזן אַז אַרבעטן ביינאַכט רעדוצירט די קוואַליטעט פונעם שלאָף, אָבער עס איז נישט באַוואוסט וויאָזוי ספּעציפישע שיכטן באַאיינפלוסט ספּעציפישע שלאָפן דיסאַרדערס.

פאר די שטודיע, האָבן די פּאַרשער צוזאַמגענומען מער פון 37,000 מענטשן און זיי אויסגעפרעגט פּראָגעס איבער זייער שיכט אַרבעט מוסטערן און שלאָפן געוואוינהייטן.

די פּאַרש גרופּע האָט אויסגעפרעגט די אַנטיילנעמער איבער זעקס אַלגעמיינע קאַטעגאָריעס פון שלאָף דיסאַרדערס: אינסאמניע, עקסעסיוו סליעפינג (הייפּערסאמניע) סליעפ-וואַקינג (פּאַראַסאמניע) שלאָף פּאַרבינדעטע אַטעמען

דיסאַרדערס, שלאָף פּאַרבינדעטע באַוועגונג דיסאַרדערס און שלאָף-וואַך דיסאַרדערס וואָס זענען פּאַרבונדן מיטן "סירקעדיען ריטעם".

פון אַלע אויסגעפרעגטע, האָבן אַ דריטל געליטן פון קאַטש איין סליעפ דיסאַרדער, און דרייצן פּראָצענט האָבן געליטן פון צוויי אָדער מער.

די רעזולטאַטן האָבן געוויזן אַז אַרבעטן רעגלמעסיג ביינאַכט איז די מערסטע גורם אַז מען זאָל ליידן פון אַ סליעפ דיסאַרדער. האַלב פון די נאַכט שיכט אַרבעטער האָבן באַריכטעט אַז זיי שלאָפן ווייניגער ווי זעקס שעה בייטאַג, און 51 פּראָצענט האָבן באַריכטעט אַז זיי ליידן פון קאַטש איין סליעפ דיסאַרדער און 26 פּראָצענט האָבן באַריכטעט אַז זיי ליידן פון צוויי אָדער מער דיסאַרדערס.

מענער שלאָפן געווענליך ווייניגער ווי פרויען, אָבער פרויען ליידן מער פון שלאָף דיסאַרדערס, האָט די שטודיע געוויזן. ★

ניחום אבלים

בצער יוגן קודר משתתפים
אנו בזה בצערה של

מרת קאסנעט תחי'

549 טע סטריט שוועסטער היים, אסיסטענט מענעדזשער
המספיק או קינגס קאונטי

וכל המשפחה הרוממה, היושבים
בעמק הבנא על פטירת בעלה
מז"ה נתנאל חונא
ב"ר שמואל משה שגל"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

געזונטהייט בענעפיטן

10
בענעפיטן פון
טשיקפיעס
(זכר בונדלעך)

- 1 העלפט פארמיידן טייפ 2 דיאביטיס
- 2 העלפט די מח פונקציאנירן בעסער
- 3 איז זייער געזונט פאר די נערוון סיסטעם
- 4 גאר רייך אין פראטעאין
- 5 רייך אין אייזן וואס שטארקט די ביינער
- 6 שטארקט די מוסקלען
- 7 גאר געזונט פאר די הויט
- 8 נידערט די שלעכטע קאלעסטעראל
- 9 שטארקט די הארץ
- 10 שטארקט דעם זכרון

געשמאקע קיכעלעך אליינס געבאקן דורך **המספיק** אוו ארענדזש דעי-העב מיטגלידער שענקט זיי הנאה און סיפוק

וועכנטליכע פראגראם צוצוגרייטן מאכלי שבת קודש אין המספיק אוו אראנדש קאונטי איז פיל מער ווי אונטערהאלטונג, עס מאכט זיי שפירן ווי א מענטש צווישן מענטשן



דער מחנך הרב ר' משה הערש בערקאוויטש שליט"א געבט זיך אפ מיט געטריישאפט מיט יעדן תלמיד באזונדער, צו פארזיכערן אז ער באקט אפ הערליך, געשמאקע קיכעלעך לכבוד שבת קודש דאס טוט אויך ערקלערן פארוואס דער מענער דעי העב פראגראם אין המספיק אוו אראנדש קאונטי, א גרופע פון הויך-פונקציאנירנדע אינדיווידועלען, נעמען זיך יעדן טאג צוזאם און פירן דורך פארשידענע זייטס 35

רעספעקט פאר דער אינדיווידועל מיט אינטולעקטועלע/דעוועלאפעמענט דיסעביליטעי איז שוין פון אייביג אן געווען זייער א וויכטיגער פריאריטעט אין המספיק. נאך פון די ערשטע טעג פון המספיק'ס גרינדונג, ביז היינט צו טאגס; פון די קלענסטע ביז צו די גרעסטע הילף און סערוויסעס וואס "המספיק" שטעלט צו פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן - איז דער ציהל שטענדיג געווען צו נעמען די געברויכן פון דעם אינדיווידועל מיט'ן פולסטן ערנסטקייט. אין סיי וועלכע "המספיק" היים-גרופע אדער דעי-העב פראגראם וועסטו זעהן וויאזוי די געטרייע שטאב גיבט זיך אפ מיט די אינדיווידועלען מיט די גרעסטע מאס פארזיכטיגקייט און געטריישאפט. פאר זיי איז דאס זייער לעבנסשטייגער, מיט זייערע רעכטן צו לעבן, און המספיק האט איינגעקריצט אט דעם יסוד אין זייער קולטור דורכאויס די צענדליגע סערוויסעס וואס ווערן צוגעשעלט און עטליכע ראיאנען איבער ניו יארק סטעיט. רעזידענטן פון די המספיק היים גרופעס ווערן כסדר געגעבן דעם אויסוואל זיך אנצוההן וויאזוי זיי ווילן ספעציעל ווען עס קומט שבת קודש ווען זיי ווילן זיך אנטוהן ספעציעל שייך ווייל זיי גייען ארויס אין שול און זיי ווילן שפירן אקצעפטירט און אנגענומען. קליינע יונגלעך און מיידלעך דורכאויס די אומצאליגע נאך-שולע פראגראם קענען פארבן מיט מארקערס, שפילן מיט לעגאוס אדער שפילן פילערליי אקטיוויטעטן דורכאויס זייער פרייע צייט. און ביי מאלצייטן וועלן זיי נישט עסן וואס מ'סערווירט זיי, נאר מ'וועט זיי סערווירן דאס וואס זיי גלייכן צו עסן.

געזונטהייט נייעס

שטודיע צייגט אז מער פון האלב נאכט-שיכט ארבעטער ליידן פון כאטש איין שלאפן דיסארדער

נעדערלאנדס. - א פרישע שטודיע צייגט אז מער פון האלב ארבעטער וואס ארבעטן אין נאכט שיכטן ליידן כאטש פון איין שלאף דיסארדער. דאקטאר מאריקע לאנסעל, א פראפעסאר פון בעהעוויארעל און סאציאלע סיענסעס אינעם דזשי-דזשי-זי דענעט'ס מענטל העלט אינסטיטוט אין די נעדערלאנדס זאגט אז ארום 51 פראצענט מענטשן וואס ארבעטן ביינאכט ליידן כאטש פון איין סליפניג דיסארדער וויבאלד דאס אויפזיין די גאנצע נאכט זייטס 35

צוטומלט די אריינגעבויעטע מענטשליכע זייגער - באקאנט אלס "סירקעדיען ריטם". "מיר האבן געוויזן אז אין פארגלייך צו ארבעטן אין געווענליכע שעה'ן דורכאויס דעם טאג, איז דאס ארבעטן אין אנדערע צייטן פארבינדן מיט העכערע פעלער פון אומרויגע שלאף, איבערהויפט פאר די וועלכע ארבעטן א גאנצע נאכט". לויט די אמעריקאנער יו-עס ביוראָ אָו לעיבאַר סטאַטיסטיקס, טוען באלד פופצן זייטס 35



Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

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

OUR SERVICES INCLUDE:

Home Health Aides

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

CDPAP

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

Service Area

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

HAMAPIK HOMECARE - BRINGING HOMECARE HOME