

מילון מונחים של או-איי

המילון מסודר לפי הא-ב באנגלית. הסברים על מונח (אם קיימים) מופיעים מתחת למונח ומצוינים בשתי כוכביות **.

תרגום לעברית	המונח באנגלית
A	
אי איי	AA
**ראשי תיבות של אלכוהוליסטים אנונימיים	** abbreviation for Alcoholics Anonymous
הימנעות	Abstinence
**הימנעות באכלני יתר אנונימיים היא פעולה של הימנעות מאכילה כפייתית ומהרגלי אכילה כפייתיים תוך כדי עבודה להשגת שמירה על משקל גוף בריא. החלמה רוחנית, נפשית וגופנית היא תוצאה של חיים על פי תכנית 12 הצעדים של אכלני יתר אנונימיים.	** Abstinence in Overeaters Anonymous is the action of refraining from compulsive eating and compulsive food behaviors while working towards or maintaining a healthy body weight. Spiritual, emotional, and physical recovery is the result of living the Overeaters Anonymous Twelve-Step program.
בהימנעות, להיות בהימנעות	Abstinent, practicing abstinence
**חבר בהימנעות	** abstinent member
לקבל	Accept
**לדוגמה, אלי, תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאיני יכול לשנותם...	** e.g. God, grant me the serenity to accept the things I cannot change....
קבלה	Acceptance
לפעול על הרגשות שלנו	Act on our feelings, to
פעולה	Action
תכנית פעולה	Action Plan
**אחד הכלים של ההחלמה. תהליך של זיהוי ויישום של פעולות בנות השגה, הן באופן יומיומי והן לטווח ארוך, הדרושות כדי לתמוך בהימנעות האישית ובהחלמה הרוחנית, הנפשית והגופנית.	** One of the Tools of recovery. The process of identifying and implementing attainable actions, both daily and long-term, that are necessary to support our individual abstinence and spiritual, emotional, and physical recovery
ועדת אד הוק	Ad Hoc Committee
להודות	Admit

תרגום לעברית	המונח באנגלית
**לדוגמה, סוף סוף עלי להודות שפחדתי	** e.g., I finally had to admit that I was scared.
להשפיע לרעה	Adversely affect, to
להשפיע על קבוצות אחרות	Affect other groups, to
מושפע	Affected
**לדוגמה, טובת או-איי ככלל עלולה להיות מושפעת מ....	** e.g., the good of OA as a whole may be affected by
מסונף או מקושר או משויך	Affiliated
**לדוגמה, כמה מקבוצות או-איי משויכות לקבוצת קישור או מרכז שירות לשוני או אזור	** Some OA groups are affiliated with an intergroup, and/or a NSB or LSB, and a region.
סדר יום	Agenda
חליף	Alternate
תיקון	Amendment
כעס	Anger
כועס	Angry
אנונימיות	Anonymity
אנורקסיה או תת אכילה	Anorexia
ארכיב או גנזך	Archives
שאלות לקופסה	Ask-It Basket
**שאלות הנשאלות על ידי חברי או-איי ונענות על ידי חברי מרכז השירות הארצי (מש"א)	** questions by OA members answered by members of the BOT
אסיפה כללית או וועידה	Assembly
**נערכת פעם בשנה בימי שישי בבוקר בהשתתפות נציגי כל הקבוצות, בעלי תפקידים בקבוצות הקישור וחברי מש"א, בה נידונים הנושאים הנדרשים על פי חוק העמותות וכן נושאים עסקיים של החברות בישראל. לאחריה מתקיים כנס של שישי-שבת לשם חיזוק החברות ומסירת המסר ההחלמה של או איי	** In most regions, a gathering that takes place once or twice a year, over two days, that covers the business part of carrying the message within that region. Representatives from service bodies within that region are asked to attend on their service bodies' behalf. Some national service boards and language service boards have assemblies, typically taking place once a year.
<i>A Step Ahead</i>	<i>A Step Ahead</i>
*רבעון של חדשות והעברת מידע באנגלית של משרד השירות העולמי; ניתן להורדה מאתר או-איי עולם	** quarterly newsletter by the World Service Office available for download from the OA website (oa.org)
נוכחים או משתתפים	Attendees

תרגום לעברית	המונח באנגלית
יחס, עמדה, גישה או התייחסות	Attitude
	B
מטעה, מבלבל	Baffling
התקבל	Been admitted
התקבל לבית חולים, אושפז	** e.g., having been admitted to the hospital
מעבר לחלומות הפרועים ביותר שלנו	<i>Beyond Our Wildest Dreams</i>
**ספר ההיסטוריה של או-איי שנכתב על ידי המייסדת רוזאן. ס.	** OA history book, written by OA founder, Rozanne S.
הספר הגדול	Big Book
**אלכוהוליסטים אנונימיים, מהדורה רביעית, ספר	** <i>Alcoholics Anonymous</i> , 4th ed., book
בולמוס	Binge
**לבלם	** to binge
יום הולדת	Birthday
ברכות	Blessings
ועד מנהל	Board
**חבר הוועד המנהל	** board member
**מרכז שירות	** service board
**מרכז שירות ארצי	** national service board (NSB)
**מרכז שירות לשוני	** language service board (LSB)
ספרות המאושרת על ידי הוועד המנהל	Board-Approved Literature
**ספרות או-איי שמקורה בוועד המנהל או בוועדה של ועידת השירות העולמי, שאינה מיועדת לחברותא של או-איי ככלל, או ספרות שלוקטה מספרות קיימת שאושרה על ידי ועדה של ועידת השירות העולמי או מעיתון לייפליין	** OA literature that has originated from a board or Conference committee and is not intended for the Fellowship as a whole, or literature that has been compiled from existing Conference approved literature or <i>Lifeline</i> .
ועדה של הוועד המנהל	Board Committee(s)
**ועדה קבועה או ועדה זמנית (אד הוק) של הוועד המנהל בדרג השירות העולמי שהוקמה לפרויקט או לעניין מיוחד	** permanent or special (ad hoc) committee(s) of the board at the world service level formed for a special purpose or project
פגישת הוועד המנהל	Board meeting

המונח באנגלית	תרגום לעברית
** Meeting of the members of the Board of Trustees. The BOT meets up to four times per year, usually in Albuquerque, New Mexico USA. The board is compiled of general service trustees (GSTs), region trustees (RTs), and a virtual services trustee (VST). The GSTs meet monthly. Some meetings are held virtually.	**פגישה של חברי חבר הנאמנים; חבר הנאמנים נפגש ארבע פעמים בשנה בדרך כלל באלבוקרקי, ניו מקסיקו, ארה"ב. חבר הנאמנים מורכב מנאמנים כלליים, נאמני אזורים ונאמן שירותים וירטואליים. הנאמנים הכלליים נפגשים מדי חודש. חלק מהפגישות הן וירטואליות.
Board of Trustees (BOT)	חבר הנאמנים (ראשי תיבות באנגלית: BOT)
Bound to	מחויב
Bulimia	בולימיה
Business	עסקים
** e.g., business meetings; sometimes known as group conscience	**פגישות עסקים המוכרות גם כפגישות מצפון קבוצה
Business Conference Policy Manual	המדריך למדיניות הוועידה העסקית
** List of ongoing policies adopted at Conferences. Also known as the Summary of Continuing Effect Motions	**רשימה של כל הוראות הנוהל שאומצו על ידי הוועידות מוכרות גם בשם "סיכום של תוצאות ההצעות המתמשכות"
Bylaws	תקנון
** Subpart A is the governing document of the corporate organization for Overeaters Anonymous, Inc.	**תת חלק א' הוא מסמך ההתאגדות של ארגון או-איי
** Subpart B is the governing document setting out the identity, rights, and privileges of members of Overeaters Anonymous with respect to the corporation.	**תת חלק ב' הוא מסמך המפרט את הזהות, הזכויות וזכויות היתר של חברי או-איי בהקשר לתאגיד
C	
Call in my food	למסור תכנית אוכל
Came to understand	להגיע להבנה
Care for, to	לדאוג, לטפח
Carry out the wishes, to	ליישם את הרצונות או השאיפות
Chair, Chairman, Chairperson	יושב ראש
Challenges	אתגרים
Change	שינוי
Charge	אחריות

תרגום לעברית	המונח באנגלית
אלוהים אחראי, אלוהים ינהל	Charge, God is in
אחת המייסדות	Co-founder
מצפון קולקטיבי-שיתופי	Collective conscience
לבצע, להתחייב	Commit
מחויבות	Commitment
ועדה	Committee
יושב ראש ועדה	Committee Chair
פתרון משותף	<i>Common Solution, A</i>
**עלון של או-איי	** OA pamphlet
חמלה	Compassion
כפייתיות	Compulsion
אכלן כפייתי	Compulsive Eater
**לדוגמה, שמי הוא ... ואני אכלן כפייתי	** e.g., My name is ... and I am a compulsive eater.
**חברי או-איי מציגים את עצמם כאכלנים כפייתיים או כאכלני יתר כפייתיים ולפעמים מוסיפים שהם בולמים, אנורקטיים או מקיאים	** OA members introduce themselves as compulsive eaters or compulsive overeaters. Sometimes they add that they are anorexic, bulimic, or a vomiter.
אכילה כפייתית	Compulsive eating
אכלן יתר כפייתי	Compulsive Overeater
**שמי הוא ... ואני אכלן יתר כפייתי. חברי או-איי מציגים את עצמם כאכלנים כפייתיים או כאכלני יתר כפייתיים ולפעמים מוסיפים שהם בולמים, אנורקטיים או מקיאים	** e.g., My name is ... and I am a compulsive overeater. OA members introduce themselves as compulsive eaters or compulsive overeaters. Sometimes they add that they are anorexic, bulimic, or a vomiter.
עקרונות (שנים עשר עקרונות השירות של או-איי)	Concepts (the Twelve Concepts of OA Service)
**העקרונות מנחים את כל חברי או-איי בעשותם שירות לארגון	** the Concepts guiding all OA members in their service to the organization
מצב רפואי	Condition, medical
ועידה	Conference
**האסיפה הכללית של הוועידה העסקית של השירות העולמי	** the assembly of the World Service Business Conference
ספרות המאושרת בוועידה	Conference-Approved Literature

תרגום לעברית	המונח באנגלית
**ספרות או-איי שאושרה בוועידה וקיבלה חותמת אישור של הוועידה	** OA literature that has been approved by Conference and granted the Conference Seal of Approval
ועדות של הוועידה	Conference Committees
**ועדות קבועות או ועדות מיוחדות של הוועידה בדרג השירות העולמי שהוקמו לפרויקט או עניין מיוחד. הוועדות של הוועידה מורכבות מנציגי גופי השירות ויושבי הראש הם נאמן יחד עם אחד הנציגים	** Standing or special committees of the Conference at the world service level formed for a specific purpose or project. Conference committees are made up of Conference delegates and are cochaired by a delegate cochair and a trustee cochair.
ועדת תמיכה של הוועידה	Conference Support Committee (CSC)
**חברים בעלי ניסיון שמסייעים בנושאים לוגיסטיים בוועידה	** experienced OA members who assist with logistics at Conference
אמון	Confidence
מצפון	Conscience
כנס	Convention
**כנס השירות העולמי. אירוע המתקיים כדי לקדם את ההחלמה והחברותא של חברי או-איי ברחבי העולם.	** World Service Convention. Event held to promote recovery and fellowship for OA members around the world
להתמודד	Cope with, to
אומץ	Courage
**אלי תן בי את ... האומץ לשנות את אשר ביכולתי...	** e.g. God, grant me . . . , courage to change the things I can....
קורייר, עלון לאנשי מקצוע	<i>Courier, Professional Community</i>
**פרסום של או-איי לקהילת אנשי המקצוע המכיל חדשות ומידע על או-איי וסיפורי החלמה שנכתבו על ידי בעלי מקצוע בתחום הבריאות; ניתן להשיגו באתר או-איי עולם	** OA publication for the professional community with OA news and information and stories of recovery written by health care professionals. Available at oa.org.
כמיהה	Crave
להיות בכמיהה	Craving
לפתח או לטפח נכונות ופתיחות	Cultivate willingness and open-mindedness, to
ערמומי	Cunning
לרפא, ריפוי	Cure

המונח באנגלית	תרגום לעברית
D	
Debatable motion	הצעה העומדת לדיון ופתוחה לוויכוח
Delegate	נציג לגופי השירות השונים
** The person elected at the intergroup or service body level to represent that intergroup, national service board, or language service board at World Service Business Conference. Regional chairs and trustees also serve as Conference delegates.	** אדם הנבחר בקבוצת הקישור או בגוף שירות אחר לייצג את קבוצת הקישור, מרכז שירות ארצי, מרכז שירות לשוני בוועידת העסקים של השירות העולמי. יושבי ראש אזוריים ונאמנים הם גם נציגים בוועידה.
Delusion	אשליה או רעיון שווא
Denial	הכחשה
Designated Downloader	אדם הנבחר להוריד ולהדפיס מסמכים מהאינטרנט
** person assigned to print documents that appear on the website	** אדם שמדפיס מסמכים שנמצאים באתר האינטרנט
Dictate, the type of event will	להכתיב; לדוגמה, סוג האירוע יכתיב...
Difference, it has made a	שינוי
<i>Dignity of Choice</i>	הכבוד שבבחירה
** OA pamphlet with samples of eating plans and discussion on food and behavior	** עלון ובו דוגמאות של תכניות אוכל ודיון על אוכל ועל הרגלי אכילה
Directions, to follow	ביצוע או קיום הנחיות
Disease	מחלה
** e.g., Compulsive eating is a threefold disease: spiritual, emotional, physical.	** לדוגמה, אכילה כפייתית היא מחלה בת 3 פנים: רוחני, נפשי ופיסי-גופני
Diversity	שונות
Divine intervention	התערבות אלוהית או של הכוח העליון
Dump at meetings, to	להתלונן, "לקטר" בפגישה
** complain or talk negatively	** להתלונן או לדבר בשליליות
E	
Easy Does It	לקחת בקלות

תרגום לעברית	המונח באנגלית
הפרעות אכילה	Eating Disorder
דפוסי אכילה	Eating Patterns
תוכנית אוכל	Eating Plan
ועדת היגוי	EC, Executive Committee
**ועדה המורכבת ממספר חברים בחבר הנאמנים, שתפקידם לבקר את פעילות משרד או-איי עולם. ועדה זו מקיימת דיון מדי חודש אם בפגישת פנים אל פנים או באמצעות שיחת ועידה.	**A subset of the BOT with the duty of overseeing the World Service Office. The Executive Committee meets in person or by conference call each month.
רגש	Emotion
נפשי, רגשי	Emotional
**לדוגמה, ריפוי נפשי	** e.g., emotional healing
**לדוגמה, החלמה נפשית	** e.g., emotional recovery
אירועים	Events
להצטיין, הצטיינות	Excellence
מרגש	Exciting
להתנסות	Experience, to
F	
להתמודד	Faced by, to be
אמון	Faith
פחד	Fear
תכונה, מאפיין, סממן	Feature
משוב	Feedback
רגש	Feeling
**להרגיש רע לגבי עצמי	** e.g., feeling bad about myself
**להרגיש טוב לגבי עצמי	** e.g., feeling good about myself
חבר/ה	Fellow
**חבר באו-איי עולם	** the member of Overeaters Anonymous worldwide

תרגום לעברית	המונח באנגלית
חברותא	Fellowship
** כל החברים באו-איי עולם	** the membership of Overeaters Anonymous worldwide
להבין	Figure Out
פרוטוקול סופי של הועידה העסקית של השירות העולמי	Final Conference Report
**דו"ח על הפעילות בוועידה העסקית של השירות העולמי הנערכת מדי שנה. הדו"ח כולל פרוטוקול ודווח על הפגישות העסקיות, תקציר של הסדנאות והמצגות, דוח מהוועדות של הוועידה, הנחיות מדיניות מעודכנות, ופרטיהם של הנציגים, יושבי ראש האזורים והנאמנים. (פרטיהם האישיים של הנציגים אינם כלולים בדו"ח המועלה לאינטרנט.)	**Report of the actions taken at the annual World Service Business Conference (WSBC or Conference). This report contains minutes of the business meetings, summaries of the workshop presentations, reports of the Conference committees, the revised Conference Policy Manual, and addresses of the delegates, region chairs, and trustees. (The personal data of the delegates are not included in the website version of the Report.)
למצוא פגמים	Find fault, to
בראש ובראשונה	First Things First
** לתת עדיפות לדברים החשובים ביותר	** to give priority to the most important things
שנת כספים	Fiscal Year
** שנת הכספים באו-איי היא מ-1 בינואר עד 31 בספטמבר	** The fiscal year for Overeaters Anonymous, Inc. is January 1 to December 31.
לשנות את עצמי	Fix me, to
פוקוס על אנורקסיה ובולימיה	<i>Focus on Anorexia and Bulimia</i>
** אסופה של עלוני או-איי ומבחר סיפורים של חברי או-איי בנושא של אנורקסיה ובולימיה	** packet with OA pamphlets and selection of stories by OA members on the topics of anorexia and bulimia
מישור	Fold
** מחלה בת שלושה מישורים	** e.g., Threefold disease
לעמוד במשימה	Follow-through
תוכנית אוכל/אכילה	Food Plan
רגל, מידת אורך	Foot
** רגל = 0.3048 מטרים	** 1 foot = 0.3048 meters
עבודת רגליים	Footwork
** פעולות מפורטות	** detailed actions

תרגום לעברית	המונח באנגלית
שכח, לשכוח	Forget
סלח, לסלוח	Forgive
סליחה	Forgiveness
רק להיום	For Today
**ספר של או-איי המכיל 366 פסקאות על החלמה, אחת לכל יום בשנה	** OA book with 366 entries on recovery, one for each day of the year
פורום, מקום מפגש לדיונים	Forum
**לספק מקום מפגש להתחלקויות/שיתופים	** e.g., to provide a forum for sharing
בסיס, יסוד	Foundation
מייסד/ת	Founder
**המייסדת של או-איי, רוזאן ס	** e.g., the founder of Overeaters Anonymous, Rozanne S.
תפקידים	Functions
G	
ויתרו עליי	Gave up on me, they
נאמן שירות כללי	General Service Trustee (GST)
**נאמן שירות כללי הוא חבר בחבר הנאמנים של או-איי ובעל תפקיד בוועדת ההיגוי	** GSTs are elected at-large from the OA membership. GSTs are part of the BOT and serve as the Executive Committee.
סטייה מהדרך	Get off track
**סוטה מהנושא	** get off the subject
מתנות	Gifts
אלוהים, כוח עליון	God
**לדוגמה, אלוהים מנהל את העניינים	** e.g., God is in charge.
אסירות תודה	Gratitude
רשימת תודות, רשימת אסירות תודה	Gratitude list
אחיזה	Grip
קבוצה/פגישה - מתייחס לקבוצות או-איי רשומות המחויבות לצעדים ולמסורות	Group

המונח באנגלית	תרגום לעברית
** Also known as a meeting or meeting group. These points define an OA group:	להלן הנקודות המגדירות קבוצת או-איי:
1) As a group, they meet to practice the Twelve Steps and Twelve Traditions of OA, guided by the Twelve Concepts of OA Service.	1. קבוצה, היא נפגשת לפעול לפי 12 הצעדים ו-12 המסורות של אכלני יתר אנונימיים, ומונחית על ידי 12 עקרונות השירות של אכלני יתר אנונימיים
2) All who have the desire to stop eating compulsively are welcome in the group.	2. חבר אינו נדרש לעשות כל פעולה שהיא על מנת להישאר חבר בקבוצה או על מנת להשמיע קולו [להתחלק] בקבוצה
3) No member is required to practice any actions in order to remain a member or to have a voice (share at a meeting).	3. כל מי שיש לו רצון להפסיק לאכול באופן כפייתי יתקבל בברכה בקבוצה
4) As a group they have no affiliation other than OA.	4. קבוצה, אין היא מסופחת לכל ארגון חוץ מאו-איי
5) It has affiliated as an OA group by registering with the WSO.	5. קבוצה היא קבוצת או-איי ישראל במידה והיא רשומה במרכז השרות העולמי ובמשרד העמותה בישראל
** Composition of a group	** הרכב קבוצה
A group may be formed by two or more persons meeting together, as set forth in Bylaws B, Article V, section 1, either	קבוצה כאמור תוקם על ידי שני אנשים או יותר הנפגשים על פי הקריטריונים של תקנון או-איי עולם, תת-חלק ב' סעיף 5, חלק 1:
(i) in the same physical location (face-to-face);	1. במקום פיסי (פגישת פנים אל פנים).
(ii) through some form of electronic device (virtually); or	2. באמצעות התקן אלקטרוני כלשהו (באופן וירטואלי). או
(iii) both	3. בשני האופנים לעיל.
** Virtual / virtually Groups. See Bylaws B, Article V, section 1.	** קבוצות וירטואליות נכנסות גם הן להגדרות לעיל
Guidance	הדרכה
Guidelines	עלון הדרכה, מדריך
Gut level	תחושת בטן
** to have an opinion not necessarily based on facts	** לגבש דעה שאינה מבוססת בהכרח על עובדות
Gut-level understanding	הבנה מתוך תחושת בטן
H	
HALT (Hungry, Angry, Lonely, Tired)	ע.כ.ב.ר – עייפות, כעס, בדידות, רעב
Handbook	ספר הדרכה, מדריך

תרגום לעברית	המונח באנגלית
להיצמד לדפוסים ישנים	Hang-ups, old
קשה	Hard
** לדוגמה, לעבוד קשה, להתאמץ	** e.g., to work hard
מחלים, להחלים	Heal
החלמה	Healing
כוח ההחלמה	Healing Power
משקל גוף בריא/תקין	Healthy Body Weight
כוח עליון	Higher Power (HP)
להיאחז	Hold On
תקווה	Hope
כנות	Honesty
HOW - ראשי תיבות של כנות, פתיחות ונכונות	HOW (Honesty, Openness, Willingness)
**קונספט מיוחד של או-איי של קבוצות וחברים שעובדים את התכנית בצורה מובנית יותר	** HOW is the acronym for OA groups that have a slightly more structured method of practicing the OA program.
חוסן אנושי	Human Strengths
ענו	Humble
ענוה	Humility
I	
יום ההימנעות הבינלאומי	IDEA Day (International Day Experiencing Abstinence)
** אחד מחמשת הימים הבינלאומיים שמצוינים בחברותא. נחגג בשבת השלישית של חודש נובמבר ובו חברים חוגגים את חוויית ההימנעות ברחבי העולם	** One of five OA international days. IDEA takes place on the third Saturday in November every year when members celebrate abstinence around the world.
לא הגיוני	Illogical
אשליה	Illusion
אימפולסיבי, פועל על פי דחף	Impulsive
לא הולם	Inappropriate
** לדוגמה, בהתייחסות לאכילה או להתנהגות עם אוכל	** e.g., with regard to eating or food behaviors

תרגום לעברית	המונח באנגלית
תקרית	Incident
חוסר שפיות, אי שפיות	Insanity
עבודה פנימית	Inside job
אינסטינקט, יצר בסיסי, נטייה מולדת	Instinct
יושרה, יושר, הגינות	Integrity
קבוצת קישור (ק"ק), אינטרגרופ	Intergroup (IG)
גוף השירות שתומך בקבוצות באזור מקומי. הוא מורכב מנציגים מכל הקבוצות שהוא משרת ומנוהל על ידי ועד של נותני שירות. לרוב מספק רשימת אזרית של קבוצות, מעניק מענה לשיחות של חדשים ומתעניינים, ובמידת הצורך יכול להדפיס ספרות מורשית של או-איי (למשל לצרכים של מידע לציבור)	** The service body that supports local area groups. The intergroup is made up of representatives from each group it serves and is managed by a board of officers. Intergroups generally provide published local meeting lists, answer service calls from newcomers, and can at times develop locally produced OA literature (e.g., for public information purposes).
נציג של ק"ק	Intergroup representative (IR)
** חבר קבוצה שנבחר לייצג את הקבוצה בפגישות קבוצת הקישור	** group member who is selected to represent a group at intergroup meetings
אינטואיציה	Intuition
חשבון נפש, הביטוי הנפוץ הוא "ספירת מלאי".	Inventory
בידוד	Isolation
J	
עבודה, מטלה, תפקיד	Job
** לדוגמה, תפקידי הוא...	** e.g., my job is to
שיפוטיות	Judgments
הכוונה ל'אוכל מהיר' שניתן להזמין במזללות	Junk food
** יש בו מרכיבי תזונה משמינים ורבי קלוריות; מזון בעל ערך תזונתי נמוך	** foods that are generally considered unhealthy
רק להיום, רק ל-24 השעות הקרובות	Just for Today
K	
לשמור על ראש פתוח, להיות פתוחים לרעיונות חדשים	Keep an open mind, to

תרגום לעברית	המונח באנגלית
לשמור לעצמך	Keep It
**כדי לשמור על עצמי אני חייב להעביר את המסר הלאה, למישהו נוסף	** e.g., To keep it, you have to give it away.
לשמור על פשטות; הראש של המכור נוטה לסבך עניינים ועלי לשמור על פשטות	Keep It Simple.
	L
להנחות פגישה	Lead a Meeting
מנחה	Leader
למסור, לשחרר	Let go
**למסור לכוח עליון	** e.g., Let go and let God.
לייפליין	<i>Lifeline</i>
**הידיעון הבינלאומי של או-איי בנושא החלמה. בלייפליין מתפרסמים סיפורים אישיים בנושא החלמה שנכתבו והוגשו ע"י חברי או-איי. הידיעון יוצא לאור 10 פעמים בשנה.	** OA's international magazine of recovery. <i>Lifeline</i> publishes stories of recovery written and submitted by OA members. Published ten months every year
מובס	Licked
**הובס	** defeated
הוסר	Lifted
**האובססיה שלנו הוסרה	** e.g., Our obsession is lifted.
מס שפתיים	Lip service
**חסר כנות	** insincere
בודד	Lone
מבודד	Loner
**חבר תכנית במקום שאין בו פגישות	** OA member in a place without meetings
בדידות	Loneliness
חבר ותיק	Longtime member
חבר מנוסה	Longtimer
לולאה, לופ	Loop
אהבה	Love

תרגום לעברית	המונח באנגלית
** עקרון הצעד התשיעי	** Ninth Step principle
מרכז שירות לשוני	LSB
** גוף שרות שמעניק שירות לקבוצות קישור ולקבוצות שיש להן לשון משותפת באזורים מחוץ לארה"ב ולקנדה	** service body that provides services to intergroups and/or groups with a common language, in an area outside the US and Canada
M	
לעשות שינוי	Make a difference
להיות בטוח	Make sure, to
חולי	Malady
מנהל כללי (מנכ"ל)	Managing Director
** מנהל את ענייניו השוטפים של משרד השירות העולמי, מסייע לחבר הנאמנים ומשמש כמזכיר הארגון של או-אי עולם	** Chief operating officer of the OA organization. The managing director manages day-to-day operations of the World Service Office, assists the BOT, and serves as the corporate secretary of Overeaters Anonymous, Inc.
מדריך, ידני	Manual
מדיטציה, הרהור, הגות	Meditation
פגישה, פגישות	Meeting(s)
** שני חברים או יותר שיש להם רצון להפסיק לאכול בצורה כפייתית הנפגשים כדי לתרגל את 12 הצעדים ו-12 המסורות של אכלני יתר אנונימיים. נקראת גם קבוצה או פגישה. אלה הסעיפים המגדירים קבוצה באו-אי: 1. קבוצה, היא נפגשת לפעול לפי 12 הצעדים ו-12 המסורות של אכלני יתר אנונימיים ומונחת על ידי 12 עקרונות השירות של אכלני יתר אנונימיים. 2. מי שיש לו את הרצון להפסיק לאכול בצורה כפייתית יכולים להשתתף בפגישה. 3. חבר אינו נדרש לעשות כל פעולה שהיא על מנת להישאר חבר בקבוצה או על מנת להשמיע קולו [להתחלק] בקבוצה. 4. קבוצה, אין היא מסופחת לכל ארגון חוץ מאו-אי. 5. קבוצה היא קבוצת או-אי ישראל במידה והיא רשומה במרכז השרות העולמי ובמשרד העמותה בישראל.	** Two or more people who have the desire to stop eating compulsively and who meet to practice the Twelve Steps and Twelve Traditions of Overeaters Anonymous. Also known as a group or meeting group. These points define an OA group: 1) As a group, they meet to practice the Twelve Steps and Twelve Traditions of OA guided by the Twelve Concepts of OA Service. 2) All who have the desire to stop eating compulsively are welcome in the group. 3) No member is required to practice any actions in order to remain a member or to have a voice (share at a meeting). 4) As a group they have no affiliation other than OA. 5) It has affiliated as an OA group by registering with the WSO.
פורמט/מערך פגישה	Meeting Format
סוגי פגישות	Meeting types

תרגום לעברית	המונח באנגלית
גיל שכלי, מנטלי	Mental age
מחלה נפשית, חולי נפשי	Mental disease, illness
בריאות נפשית	Mental health
מיילים (יחידת מידה)	Miles
פרוטוקול	Minutes
נס, פלא	Miracle
**ניסים לעולם אינם נפסקים	** e.g., miracles never cease
**אל תעזוב עד שהנס קורה	** e.g., Don't quit before the miracle happens.
טעות	Mistake
**טעיתי, עשיתי טעות	** e.g., I make a mistake.
**משהו אינו תקין	** e.g., Something is wrong.
**אני טועה	** e.g., I am wrong.
עגמומי, מצוברח	Moody
השמנת יתר מורבידית	Morbid obesity
**השמנת יתר מסכנת חיים	** life-threatening obesity
N	
מש"א	NSB
**קיצור של מרכז שירות ארצי	** abbreviation for national service board
**גוף שירות המעניק שירותים לקבוצות קישור בתוך אזור ארצי מחוץ לארה"ב ולקנדה	** service body that provides services to intergroups and/or groups within a country area outside the US and Canada
חבר/ה חדש/ה	Newcomer
לכרסם	Nibbling
ויהי מה	No matter what
O	

המונח באנגלית	תרגום לעברית
OA Anniversary	יום ההולדת של או-איי עולם
** One of five OA international days. Rozanne S. founded OA on January 19, 1960. The OA Anniversary is celebrated worldwide on the third Saturday in January every year.	**זהו אחד מחמשת הימים הבינלאומיים בו מציינים את ייסוד או-איי על ידי רוזן ס, בתאריך 19 בינואר 1960; תאריך ה נחוג בכל העולם בשבת השלישית של כל חודש ינואר
OA as a Whole	או-איי ככלל
OA Worldwide	או-איי בכל העולם
Obsession	אובססיה, דיבוק
Office	משרד
** e.g., World Service Office (WSO)	** לדוגמה, משרד השירות העולמי
Officer(s)	בעלי תפקידים
** volunteer(s) elected or designated to give service in OA service bodies	** מתנדב או מתנדבים שנבחרו לתת שירות בגופי השירות של או-איי
Ok; okay	בסדר, בסדר גמור
** e.g., it's ok to	** זה בסדר גמור ל...
One Day at A Time	יום ביומו, ליום אחד בלבד
One-on-one	אחד על אחד
Our obsession is lifted.	האובססיה שלנו הוסרה
Outburst	התפרצות
Overcome	להתגבר
Overeaters Anonymous, Inc.	או-איי אינק.
** The formal structure of the corporate organization subject to the laws of the state of New Mexico USA	** המבנה הפורמלי של הארגון שהוקם על פי חוקי מדינת ניו מקסיקו, ארה"ב
**OA, Inc. is made up of the BOT; the WSO; and for the week that it is in session, the World Service Business Conference.	או-איי אינק מורכב מחבר נאמנים, משרד השירות העולמי, ומהוועידה העסקית של השירות העולמי המתקיימת מדי שנה למשך שבוע אחד
Overwhelm	המום, מוצף
P	
Patterns	דפוסים

תרגום לעברית	המונח באנגלית
שקט נפשי	Peace of mind
התמדה	Perseverance
החלמה פיזית	Physical recovery
מידע לציבור	Public Information (PI)
**ועדה של הוועידה שמטרתה לרכז את המאמצים להעברת המסר של או-איי לציבור	** a Conference committee with the purpose to coordinate efforts to provide information about OA to the public
נאום קצר	Pitch
**שיחה/הנחיה קצרה שבה חבר מספר על עצמו, כמה זמן הוא בתכנית, ירידה במשקל, איך היה לפני שהגיע לתכנית, איך הגיע לתכנית ואיך הוא עכשיו. ניתן גם לקיים הנחיות על נושא מסויים הנבחר על ידי מנחה הקבוצה.	**A brief talk in which members may qualify and describe what they were like before OA, what happened, and what they are like now, as well as how long they have been in OA. Pitches may also address a specific topic chosen by a group's leader.
תוכנית אכילה	Plan of Eating, A
**אחד הכלים להחלמה של התכנית. תכנית אכילה עוזרת לנו להימנע מאכילה כפייתית, מסייעת לנו לקבל החלטות הקשורות לתזונה ומגדירה מה, מתי, איך, היכן ומדוע אנו אוכלים. תכנית אכילה היא חלק מתכנית פעולה ויותר מרק תוכנית אוכל; היא ואינה בגדר המלצה של או-איי.	** As one of the Tools of recovery, a plan of eating helps us abstain from compulsive eating, guides us in our dietary decisions, and defines what, when, how, where, and why we eat. As personal directions for an OA member, a plan of eating is part of the action plan and is more than a food plan, which OA does not endorse.
מדיניות	Policy
פאונד – יחידת משקל	Pound(s)
**פאונד 1 = 0.45359237 ק"ג	** The pound or pound-mass is a unit of mass / weight. Abbreviations: lb or lb. ** 1 pound = 0.45359237 kilograms
כוח, עוצמה	Power
עוצמתי	Powerful
רישום מוקדם	Pre-registrations
גאווה	Pride
מטרה עיקרית	Primary purpose

תרגום לעברית		המונח באנגלית	
כפי שנאמר בהבטחות של או-איי: "להימנע מאכילה כפייתית ומהרגלי אכילה כפייתיים ולמסור את המסר של ההחלמה באמצעות שנים עשר הצעדים של או-איי לכל אלה שעדיין סובלים"		** as stated in the OA Promise: "To abstain from compulsive eating and compulsive food behaviors and to carry the message of recovery through the Twelve Steps of OA to those who still suffer."	
עקרונות		Principles	
פסיכותרפיה		Psychotherapy	
פעולה של עידוד יציאה של מזון באמצעות הקאות, חומרים משלשלים או פעילות גופנית מוגזמת		Purge, to Purging ** vomiting, using laxatives, or overexercising	
תכלית, מטרה		Purpose	
להניח את המזלג		Put down the fork.	
להניח את האוכל		Put the food down.	
Q			
התחלקות בסיפור האישי בתוך או-איי, כמה זמן אנחנו בתכנית, כמה משקל הורדנו, איך היינו לפני, מה קרה ואיך אנחנו עכשיו. שיתוף בניסיון, כוח ותקווה.		Qualify	
**הנחיה בקבוצה, כמה זמן אני בתכנית, שינויים פנימיים וחיצוניים שחלו בי כתוצאה מההימנעות, ועבודת 12 הצעדים של תכנית ההחלמה		** the act of telling a group the length of time the speaker is recovering in the Fellowship and of the inner and outer changes experienced as a result of abstaining and working the Twelve Step program of recovery	
R			
רציונליזציה, הסבר בדיעבד, תירוץ		Rationalization	
יצירת קשר		Reach out for	
**לדוגמה, יצירת קשר כדי לבקש עזרה		** e.g., Reach out for help.	
**ליצור קשר עם אחרים		** e.g., reach(ing) out to others	
קריאה		Reading	
*אחד הכלים בתוכנית		** as one of the Tools of recovery	
להבין, לקבל תובנה		Realize, to	
החלמה		Recovery	

תרגום לעברית	המונח באנגלית
** החלמה פיזית, רגשית ורוחנית היא תוצאה של עבודת 12 הצעדים של או-איי	** spiritual, emotional, and physical recovery is the result of living the Twelve Step program of Overeaters Anonymous.
**להבריא	**become well
**להחזיר שליטה על	**regain control of
להימנע מ...	Refrain, to
אזור באו-איי	Region(s)
**ישנם עשרה אזורים פסיים באו-איי ועוד אזור אחד וירטואלי	** ten areas of the physical world plus the virtual world, as defined in the OA Bylaws
ועידה אזורית	Region Assembly
**פגישת העסקים של כל אזור. קבוצות קישור וועדות שירות שולחות נציגים כדי לקבל החלטות עסקיות, לבחור אנשים לתפקידי שירות אזוריים, ולהציע מועמדים לנאמני האזור	** The business meeting of each region. Intergroups or service boards send representatives to regional assemblies to enact business, elect region officers, and nominate candidates for region trustee.
ועדת יושבי הראש של האזורים	Region Chairs Committee (RCC)
נציג אזור	Region Representative (RR)
**נציג קבוצת קישור או שירות ארצי שמייצג את קבוצת הקישור בוועידה האזורית	** an intergroup representative who represents the intergroup at regional assemblies
נאמן האזור	Region Trustee (RT)
**נציגי הוועד המנהל המייצגים את האזור במרכז השירות העולמי	** the members of the board who serve as liaisons between their region and the World Service Office
רישום במקום	Registrations-at-the-door
נפילה	Relapse
נציג	Representative
**כל אדם שנבחר לייצג גוף שירות באזור שלו	** OA member designated for representing a service body in their region
טינה	Resentment
להחזיר אותנו ל...	Restore
**להחזיר אותנו לשפיות	** e.g., restore us to
מפלט	Retreat
מתגמל	Rewarding

תרגום לעברית	המונח באנגלית
בכון	Right
רוטציה, סבב	Rotation
רוטציה או החלפה בתפקידי שירות	Rotation in service positions
רוזאן ס.	Rozanne S.
**מייסדת או-איי	** OA founder
	S
שפוי	Sane
שפיות	Sanity
לוחות זמנים	Schedules
לדאוג לכך (שמשוהו מתבצע)	See to It that
מודעות עצמית	Self-awareness
מודעות עצמית	Self-consciousness
שליטה עצמית	Self-control
הכחשה עצמית	Self-denial
סיפוק תאוות אישיות	Self-indulgence
צדקן	Self-righteous
רצון עצמי	Self-will
אנוכי	Selfish
תפילת השלווה	Serenity Prayer
שירות	Service
גופ(י) שירות	Service Body(ies)
המסורת השביעית	Seventh Tradition
**תרומה לאו-איי, בכסף או בשירות	** contribution to OA, in either money or service
להתחלק	Share, to
שיתוף, להתחלק	Sharing

תרגום לעברית	המונח באנגלית
חולה	Sick
מחלה, חולי	Sickness
להידרדר	Slide
מעידה, נפילה קלה	Slip
**לדוגמא, "הייתה לי נפילה"	** e.g., I slipped
**לדוגמא, "אני בנפילה"	** e.g., slip and slide
אחוזה, סולידריות	Solidarity
לשאת את המסר, העברת המסר	Spread(ing) the message, the word
רוחני	Spiritual
**לדוגמא, חיים רוחניים ושפויים	** e.g., spiritual and sane life
**לדוגמא, התעוררות רוחנית	** e.g., spiritual awakening
**לדוגמא, החלמה רוחנית	** e.g., spiritual recovery
**לדוגמא, מזון רוחני	** e.g., spiritual sustenance
מצב רוחני תקין	Spiritually fit
מאומן	Sponsee
מאמן	Sponsor
אימון	Sponsorship
יום האימון	Sponsorship Day
** אחד מחמישה ימים הנחגגים באו-איי העולמי. נחגג ביום השלישי של אוגוסט בכל שנה לציון חשיבות האימון בתוכנית.	** One of five OA international days. Celebrated on the third day of August worldwide every year. A day for celebrating sponsorship in our Fellowship.
סגל המשרד	Staff Members
** עובדים בשכר במשרד השירות העולמי	** e.g., staff members at the World Service Office
לעמוד להתפקדות	Stand up and be counted.
סטנדרט, סטנדרטי	Standard
ועדת היגוי	Steering Committee
צעדים (שניים עשר הצעדים)	Steps (the Twelve Steps)

תרגום לעברית	המונח באנגלית
** the Twelve Steps of recovery from compulsive overeating, adapted with permission from the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous	** 12 הצעדים של או-איי, המבוססים על 12 הצעדים של אלכוהוליסטים אנונימיים ובאישורם
Stick to the 12 & 12, to	לדבוק בדרך החיים של 12 הצעדים ו 12 המסורות
** the 12 & 12 is the book <i>The Twelve Steps and Twelve Traditions of Overeaters Anonymous</i>	** 12+12 הוא שמו של הספר 12 הצעדים ו 12 המסורות של אכלני יתר אנונימיים
Still, small voice	הקול הפנימי
** thought in a member's head that may have come from her or his HP	** מחשבה שיתכן והגיעה מהכוח העליון
Strength	כוח
Success	הצלחה
** Successful	** מצליח
** Successfully, to live	** לחיות בצורה מוצלחת
Surrender	להיכנע, למסור
** e.g., surrender the food	** לדוג'מה, למסור את האוכל
** e.g., surrender, daily	** לדוגמה, מסירה יומיומית
T	
Teachable, to become	שניתן ללמד אותו
Thankfulness	הכרת תודה
Therapy	טיפול, תרפיה
Therapist	מטפל, תרפיסט
Threefold disease	מחלה בעלת 3 היבטים
Times of stress	זמנים של לחץ, עתות דחק
Tools of Recovery	כלים של החלמה
** Nine Tools to use in order to work the Steps and live in recovery: a plan of eating, sponsorship, meetings, telephone, writing, literature, action plan, anonymity, and service	** 9 כלים המשמשים לעבודת הצעדים ולהחלמה: תכנית אכילה, אימון, פגישות, שיחות טלפון, כתיבה, קריאת ספרות, תכנית פעולה, אנונימיות, ושירות
Traditions (the Twelve Traditions)	מסורות (12 המסורות)

המונח באנגלית	תרגום לעברית
** the principal ideas behind the Overeaters Anonymous program of recovery, adapted with permission from the Twelve Traditions of Alcoholics Anonymous	**הרעיונות העקרוניים בבסיס תכנית ההחלמה של אכלני יתר אנונימיים, אשר אומצו ברשות מ-12 המסורות של אלכוהוליסטים אנונימיים
Treatment	טיפול
** medical treatment	**טיפול רפואי
Trials, life's	הניסיונות בהם החיים מעמידים אותנו
Trigger food(s)	מאכלים שגורמים לנו כמיהות
Trouble, a member in	חבר בצרה
Trust	אמון
Trusted servants	משרתים שזכו לאמון
Trustee	נאמן
Turn over one's will	למסור את רצונו
12 & 12	שנים עשר ושתיים עשרה
** book, <i>The Twelve Steps and Twelve Traditions of Overeaters Anonymous</i>	**ספר, שנים עשר הצעדים ושתיים עשרה המסורות של אכלני יתר אנונימיים
** also, <i>OA Twelve and Twelve</i>	**גם/בנוסף, שנים עשר ושתיים עשרה של או-איי
Twelve Steps	שנים עשר צעדים
** the Steps of recovery from compulsive overeating, adapted with permission from the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous	**הצעדים להחלמה מאכילת יתר כפייתית, כפי שאומצו ברשות משנים עשר הצעדים של אלכוהוליסטים אנונימיים
Twelfth Step Within	צעד שנים עשר מבפנים
** A Conference committee whose purpose is to support the recovery of OA members	**ועדה של ועידת השירות העולמי, אשר מטרתה היא לתמוך בהחלמה של חברי או-איי
Twelfth Step Within Day	יום צעד שנים עשר מבפנים
** One of five OA international days. Celebrated on December 12 worldwide every year. A day for thinking of those who still suffer, whether in the rooms of OA or not.	**אחד מחמישה ימים בינלאומיים של או-איי. מצוין ב 12 בדצמבר בכל שנה ברחבי העולם. יום המיוחד למחשבה על אלה שעדיין סובלים, בין אם בחדרים של או-איי או מחוצה להם.
Twelfth Step Work	עבודת הצעד השנים עשר
** to practice the Twelfth Step or, more specifically, to carry the OA message of recovery to other compulsive overeaters	**לעבוד את הצעד השנים עשר או, ליתר דיוק, לשאת את בשורת ההחלמה של או-איי לאכלני יתר כפייתיים אחרים
Twelve Traditions	שתיים עשרה מסורות

המונח באנגלית	תרגום לעברית
** the principal ideas behind the Overeaters Anonymous program of recovery, adapted with permission from the Twelve Traditions of Alcoholics Anonymous	** הרעיונות העקרוניים בבסיס תכנית ההחלמה של אכלני יתר כפייתיים, כפי שאומצו ברשות משתיים עשרה המסורות של אלכוהוליסטים אנונימיים
U	
Underlying ** e.g., the Principles underlying the Steps	העומדים בבסיס ** לדוגמה, העקרונות העומדים בבסיס הצעדים
Understanding	הבנה
Unity	אחדות
** First Tradition Principle	** העיקרון של המסורת הראשונה
Unity Day	יום האחדות
** One of five OA international days. Celebrated worldwide on the fourth Saturday in February every year, Unity Day was established to reaffirm the love and understanding shared by members in our Fellowship.	** אחד מחמישה ימים בינלאומיים של או-איי. יום זה מצוין ברחבי העולם בכל שנה בשבת הרביעית של חודש פברואר. יום זה נקבע כדי לאשרר את האהבה וההבנה שחברים חשים בחברותא שלנו.
Unity With Diversity Committee	ועדת אחדות עם שונות
** Committee whose purpose is to recognize the significance that diversity plays in OA's ability to carry the message of recovery effectively. This committee encourages acceptance and inclusivity in our language and actions, while growing worldwide unity.	** וועדה אשר שמה לה למטרה להכיר במשמעות שיש לשונות כחלק מהיכולת של או-איי לשאת את מסר ההחלמה באופן יעיל. ועדה זו מעודדת קבלה והכלה בשפה שלנו ובמעשינו, תוך כדי צמיחה באחדות הכלל עולמית.
** See the "Unity with Diversity" Policy on oa.org, which encourages us to have love and tolerance for all members, no matter our differences.	ראו את מדיניות "אחדות עם שונות" באתר או איי עולם, המעודדת אותנו לאהוב ולהיות סובלניים לכל החברים, ללא קשר לשונות בקרבנו
Upset, to	(תלוי הקשר) לערער, להכעיס, להדאיג, להרגיז
V	
Virtual Groups	קבוצות וירטואליות
** groups that replicate face-to-face meetings through digital media	** קבוצות המדמות פגישות פנים-אל-פנים באמצעות מדיה דיגיטאלית
Virtual Service Trustee (VST)	נאמן שירות וירטואלי
** one member of the BOT who serves as liaison between virtual meetings and service boards and world service	** חבר בחבר בנאמנים של או-איי המשמש כקשר בין קבוצות וגופי שירות וירטואליים עם השירות העולמי
Voices of Recovery	קולות של החלמה

תרגום לעברית	המונח באנגלית
ספר של או-איי עם 365 היגדים אודות החלמה (אחד לכל יום בשנה)	** OA book with 365 entries on recovery (one for each day of the year)
חוברת העבודה של קולות של החלמה	<i>Voices of Recovery Workbook</i>
מתנדב	Volunteer
מקיא / קיא	Vomit
מקיאן	Vomiter
** לדוגמה, אני מקיאן	** e.g., I am a vomiter.
גוף שירות וירטואלי	Virtual Service Board (VSB)
W	
מזג אוויר	Weather
משקל	Weight
הימנעות פרקי-אצבעות לבנים, חריקת שיניים, תוך כדי מאבק	White-Knuckle Abstinence
** הימנעות הבאה תוך כדי מאבק, לא ברוגע	** abstinence that we fight to keep instead of relaxing
רצון	Will
נכון, מוכן	Willing
** נכון לתת	** e.g., willing to give, being
** נכון ללכת לכל מרחק כדי להחלים	** e.g., willing to go to any length in order to recover
** הייתי נכון להחלים	** e.g., I have been willing to recover.
נכונות	Willingness
** נכונות לוותר על אוכל	** e.g., Willingness to give up food
** נכונות להיכנע	** e.g., Willingness to surrender
** ביקשתי נכונות	** e.g., I asked for the willingness.
חכמה	Wisdom
נסיגה	Withdrawal
לעבוד את הצעדים	Work at the Steps, to
סדנה	Workshop

תרגום לעברית	המונח באנגלית
ועידה עסקית של השירות העולמי	World Service Business Conference (WSBC)
**הועידה העסקית השנתית של או-איי האורכת שבוע ובמהלכה בוחרים נאמנים, מתקנים את התקנון, מאמצים החלטות נוהל חדשות ומספקים מידע לנציגים באמצעות מצגות וסדנאות.	** Annual business Conference of Overeaters Anonymous, Inc. This weeklong meeting is held to elect trustees, amend Bylaws, adopt new business policies, and provide information to delegates through presentations and workshops.
משרד השירות העולמי	World Service Office (WSO)
**המטה האדמיניסטרטיבי של אכלני יתר אנונימיים בריו ראנצ'ו, ניו מקסיקו, ארה"ב, בו מועסקים עובדים מקצועיים המנהלים את ענייניה העסקיים השוטפים של או-איי. משרד השירות העולמי דואג לרישום קבוצות או-איי ברחבי העולם, להפקת ספרות או-איי, וחברות "לייף ליין" למכירת חומרים וספרות של או-איי ומשלוחם.	** Administrative headquarters for Overeaters Anonymous in Rio Rancho, New Mexico USA. Staffed by professionals who conduct day-to-day business operations of OA, the WSO registers OA groups worldwide, develops OA literature, produces Lifeline magazine, and sells and ships OA books and materials.
חסר ערך	Worthless
חוסר ערך	Worthlessness
ועידה עסקית של השירות העולמי	World Service Business Conference (WSBC)
כנס של משרד השירות העולמי	World Service Convention (WSC)
משרד שירות עולמי	World Service Office (WSO)
כתיבה	Writing
**אחד מתשעת הכלים	** as one of the nine Tools
שגוי	Wrong
Y	
ערגה, השתוקקות	Yearning
<p>מאושר על ידי הוועד המנהל של או-איי. Overeaters Anonymous, Inc. © 2016 עודכן בדצמבר 2017. כל הזכויות שמורות ל- OA Board-approved. © 2016 Overeaters Anonymous, Inc. Rev. 12/2017. All rights reserved.</p>	