ווילאמסבורג'ס טעגליכע

עקרת הבית

מאנטאג
פר' קרח
כ"ז סיון, תשפ"ה לפ"ק
June 23 '25
Year 17 | Issue #3482

718.388.7744 Ext. 2 | 718.954.9788 | Sales@AkeresHabayis.com

Baby Layette Clearance!
bee & dee
Huge Selection Of:
Take Me Home Sets-
Stretchies - Sweater
Jackets-knits
TODAY LAST DAY
Monday June 23
12:00-6:30
At: Flushing Expo
473 Flushing Ave.

BUY & SAVE APPLIANCES
718.855.8100
באקומט אן עיר
קאנדישן גענצליך
בחינם אויב זענט איר
איינגעשריבן אין דעם
היעפ פראגראם
LAST CHANCE!
Program ends Monday 5pm!

new for Summer 2025
COMPUTER KIOSK
In center of SWAN LAKE.
• High speed tech. • Color printer • Adobe programs • filtered by Meshimer
kiox
smart access
State Rte 55 Cor. Stanton Corner Rd.
Kioxsmartaccess@gmail.com

845.
848.5555
BERRY'S
לאקאל און לאנג
דיסטענס טריפס
אין די קאנטרי

Wisner Dry Goods
312 Roebling St.
718-384-0649 - 718-384-4383
Fax: 718-486-8558
Camp Sale
15% OFF
Free delivery
Ladies hosiery not included
Plaza Chalat only $10 !ספעשל סעיל
Plaza plus shirts only 10% OFF

HELP US FEED ----- ORPHANS In Yerushalayim
there is no school because of the war.. Meor HaChessed is providing -- orphans with a safe haven, meals,, snacks and many exciting projects. Every dollar puts a smile on a child's face! Send us your names and we will mention them when we bake challah.
meorhachessedlutzkin.org or call 929-563-1794

Today Last Day!
BRAND NEW SHIPMENT OF SHABBOS PANTS ARRIVED!
viamo
BOYS PANTS
ONLY
$16
PER PANT
פרייליכע מעלדונג!
צוליב די יעצטיגע הייסע טעג
Free Delivery שטעלן מיר צו
Call / text us with your order
917-392-1144
AVAILABLE IN
ALL SIZES | SLIM, STANDARD AND HUSKY | NAVY AND BLACK | SHABBOS AND VUCHEN
FAMILY PLAZA
A to Z LUGGAGE
27 skillman St | Family Plaza - A to Z Luggage
ביז מאנטאג קרח
JUNE 12 - 23 | 11:00 - 7:00

שידוכים

מחותנים/שדכנים: געשלאסן א שידוך?
רופט/טעקסט **718-388-7744** אימעילט **mail@gitmorgen.com**

החתן	הכלה	שדכן
החתן **חיים ארי'** נ"י מו"ה **מרדכי זאב בראוועער** הי"ו - ק"י מו"ה יחזקאל - מו"ה משה טובי' בראוועער	הכלה החשובה תחי' מו"ה **יואל פריעד** הי"ו - וומ"ס מו"ה מרדכי - מו"ה הערשל קליין	
החתן **משה** נ"י הרב **אשר אנשיל גריסגאט** שליט"א - מאנסי מו"ה משה שלום - מו"ה יצחק דוב פיש	הכלה החשובה תחי' הרב **יוסף יושע גאלדבערגער** שליט"א - ב"פ מו"ה מענדל - מו"ה שלום מאיר קעסטענבוים	
החתן **משה** נ"י מו"ה **יואל דאנא** הי"ו - וומ"ס מו"ה רחמים אברהם - מו"ה יוסף כאירה	הכלה החשובה תחי' מו"ה **אברהם הכהן ג'ברא** הי"ו - ק"י מו"ה רפאל דוד - מו"ה נסים יוסף דאנא	שדכן: **הרה"ג שלמה צבי עקשטיין** (ק"י)
החתן **יעקב** נ"י הרה"ג **דוד הירש** שליט"א - וומ"ס מו"ץ בקיט"ל דסאטמאר מו"ה בערל - מו"ה משה שמואל קליין	הכלה החשובה תחי' מו"ה **חיים ווייס** הי"ו - ק"י מו"ה קלמן, מאנטרעאל - מו"ה שמואל יודא קליין	שדכן: **מרת שפילמאן** אשת ר' זלמן לייב (ק"י)
החתן **יחיאל בנימין** נ"י הרב **הלל וויינבערגער** שליט"א - מאנטרעאל הרב פנחס - הרב משה מויזקאפף	הכלה החשובה תחי' הרב **יצחק אברהם שנעעבאלג** שליט"א - ב"ב כ"ק אדמו"ר מוידיטשוב ב"ב - הגה"צ משה הלברשטאם, אבד"ק באבוב אנטווערפן	
החתן **חיים שלמה** נ"י מו"ה **דוד ווערטהיימער** הי"ו - ק"י מו"ה מענדיל - מו"ה משה מענדל שלעזינגער	הכלה החשובה תחי' מו"ה **אהרן האללענדער** הי"ו - ק"י מו"ה יעקב זלמן - מו"ה יושע שמואל וויינבערגער	שדכן: **ר' יואל פערל** (ק"י)
החתן **אברהם יושע העשיל** נ"י הרה"צ **נתן זעגעלבוים** שליט"א - ב"פ אדמו"ר מווינא כ"ק אדמו"ר מווינא ב"פ - הגה"צ אבד"ק סוליצא	הכלה החשובה תחי' הרה"ג **יואל טויב** שליט"א - ומ"ס הגה"צ אבד"ק באלטימאר - הגה"צ משה אלי' היימליך, אבד"ק וועגשייד	שדכן: **הרב שמואל טערקעלטויב** (מאנסי)
החתן **יצחק** נ"י מו"ה **יואל פילאפף** הי"ו - ב"פ מו"ה ברוך הערש - מו"ה משה יושע פריעד	הכלה החשובה תחי' מו"ה **אהרן הערש בלוישטיין** הי"ו - וומ"ס מו"ה חיים דוב - מו"ה מנחם פתחי' בראך	שדכן: **ר' יעקב יוסף וועבער** (וומ"ס)
החתן **אשר חיים** נ"י הרב **יוזפא פריעדלענדער** שליט"א - ב"פ הגה"צ אבד"ק היבנוב - הרב מנחם גראס	הכלה החשובה תחי' הרב **חיים פיהרער** שליט"א - טאראנטא הרב יעקב - הרב אברהם גאלדבערג	שדכן: **הרב אלכסנדר מייזעלס** (ב"פ)
החתן **שמואל** נ"י הרב **אברהם קליין** שליט"א - וומ"ס מו"ה ישראל - מו"ה הערשל גראס	הכלה החשובה תחי' הרב **יואל גליק** שליט"א - וומ"ס מו"ה ברוך יודא - מו"ה מענדל קאהן	
החתן **יוסף שמואל** נ"י הרב **יואל ראטטענבערג** שליט"א - ק"י הרב נטע - מו"ה חיים שלמה פריעדמאן	הכלה החשובה תחי' הרב **יעקב דוד וואגשאהל** שליט"א - וומ"ס הרה"ג צבי אפרים, רב דביהמ"ד זרע קודש לאנצוהט - מו"ה יושע מרדכי ליבערמאן	שדכן: **מרת ראטטענבערג** אשת ר' יונה (ק"י)

תנאים

החתן **גרשון** נ"י — מו"ה **יואל אבעלעס** הי"ו (מו"ה דוד דוב - מו"ה וואלף שטראהלי) — מו"ה **אליעזר ווערצבערגער** הי"ו (מו"ה אהרן - הרב יחזקאל יואל סאמעט) — **אולם פרענקל**

שבע ברכות

החתן **יוסף מאיר** נ"י — הרה"ג **יואל מנחם שלמה אשכנזי** שליט"א, אבד"ק אלעסק לינדען (כ"ק אדמו"ר מאלעסק - כ"ק אדמו"ר מספינקא ירושלים) — הרה"ג **איתמר מייזליש** שליט"א (הגה"צ אבד"ק ווייטצען - הגה"צ אבד"ק גמזו) — **דעקאריום**, 712 Wythe, **ברכהמ"ז מבעוד יום 9:25**

חתונות

החתן **צבי יעקב קאפל** נ"י — מו"ה **אשר לעמעל** הי"ו (מו"ה יצחק אפרים - מו"ה מרדכי נתן דייטש) — מו"ה **הערשל קליין** הי"ו (מו"ה מנחם מענדל - מו"ה שלמה צבי בודק) — **ברייטסטאון ביעטש**, 201 Randolph, Passaic NJ 07055

- פאר טראנספארטעישן ביטע רופט אדער טעקסט 917-202-1778 -

עטרת תפארת

די שיעור וועט פארקומען
דינסטאג ביינאכט 8:30 פונקטליך
אין היכל ווערטהיימער (אין בנין תלמוד תורה) **59 Rutledge**
די חשובע מרת ח. אקערמאן תחי' וועט אויפטרעטן
אזוי ווי מיר שיקן נישט ארויס קיין קארטלעך, ביטע דאס אננעמען ווי פערזענליך - יעדער איז געלאדנט

Suggested min. donation $10.00

איי"ה מארגען (דינסטאג) נאכט אין וויליאמסבורג
אלעס איבער די חסידישע קהילה אין באלטימאר
כולל / מוסדות / housing / vouchers / jobs
אין נאנאש'ע זאל
210 Division Ave, 9:00 - 11:00 pm
פאר מער רופט: 347-674-5318 אדער שיקט א אימעיל צו: baltimorekehila@gmail.com

Rejuvenate & Relax
In bi-level luxury ultimate privacy

Great idea for **GIFT CERTIFICATE** *for someone special*

Lavender

- Makeup • Manicure
- Pedicure • Massage
- Facial • Waxing • Tinting
- Professional Acne Treatment

Walk-in welcome
848 Bedford Ave. Bet. Park & Myrtle
718-643-1957 Open Daily 10-7

Long Lasting Makeup Available

SURELLES SKIRTS

LAST TIME BEFORE SUMMER

TODAY

iyh at **213 Lee ave.**

Loads of cottons, denims & ponti skirts for camp & country.
ORLY skirts in black & denims including maternity!
Beautiful new shabbos skirts!
Up to 50% off all navy slinky skirts!
Prices slashed!

FUN SCHOOL PROGRAM

Sunday, Monday & Tuesday

Exciting Gym activity.
Lunch will be served

Extented Hours: 11:30am - 3:15pm

Ages 4 – 9 years / Lee/Rutledge area

For more information call
646-525-4718

TODAY!

La ROBE boutique
The Top Shoppe

LAST CHANCE!!
LAST DAY!!

at **Flushing Expo Center**
473 Flushing Ave.
Camp & country
SALE

Exclusive line of: Tops & skirts.

- Campers nightgown 25-45
- Nursing nightgown 29-59
- Special bargain Tery robes $19.99 - $9.99

Clothes Out
718 Myrtle Ave.

END OF YEAR CLEARANCE SALE!

ENTIRE STORE $5-$10!

Store closing July 24
Come grab bargains while they last

Rebecca's
191 Harrison | 4605 13th
718-223-4298

Teens - Ladies - Plus
Summer Camp SALE
Up to **30% off**
Exclusions may apply

United Academy Headstart
(Whyte Ave.)

is seeking licensed teachers
with a BA, who will pursue
a Masters in ECE.
Fantastic environment
with great benefits!

Reach out to **929-382-9370**

Yeshiva Head Start

HIRING TEACHERS IN PUPA EARLY HEAD START 2025-26

- Competitive Salary & Benefits
- Child Care Provided
- Signing Bonus

High School Diploma, BA, a plus!

Call: 718-963-1212 X2149
Email: brosenfeld2@ykypupa.org

Little Beings Early Head Start is hiring full-time responsible teachers!

Great work environment
+ competitive salary!

LittleBeings

Please call 718-694-2550

Bais Chana Playgroup
712 Bedford Ave

Join us for a great experience as a teacher or assistant.

"Fun program & Great atmosphere"

Please call or email:
718-802-1613 #231
bethchanadc@gmail.com

A few slots available
for children 2 years old

Yeshiva Head Start
WILLIAMSBURG
IMMEDIATE HIRE / 2025-26

Educational director – NYS Certified
Group Teachers – min 90+ credits

- Child Care Available
- Competitive Salary & Benefits
- Hiring Bonus
- Fabulous Heimish Environment

Call : 718-963-1212 X2149
email: brosenfeld2@ykypupa.org

2ND HALF SUMMER-TEACHER NEEDED IN PUPA DAYCAMP

MUST BE 18 YRS OLD / W2 PAY

Call: 917-862-9504
Email: sweiss@ykypupa.org

אזוי ווי עס איז ליידער יעצט דא א שווערע מצב אין ארץ ישראל פון די מלחמה,
מען קען נישט געהעריג ארבעטן און עס זענען דא משפחות וואס האבן נישט קיין געלט
צו קויפן עסן, ווער עס וויל זיך משתתף זיין זאל ביטע רופן 718-249-7162

וועטער אויסקוק

מאנטאג	דינסטאג	מיטוואך	דאנערשטאג	פרייטאג	שב"ק
92° - 79°	99° - 80°	96° - 76°	82° - 67°	75° - 68°	80° - 70°
פארוואלקענט	זוניג	רעגן	רעגן	פארוואלקענט	רעגן

קלאסיפיידס

א קלאסיפייד אין "עקרת הבית" ברענגט די שנעלסטע רעזולטאטן!

השבת אבידה - פארלוירן געווארן דעם שבת א דיימאנד קייטל, אויב געטראפן ביטע רופט: 718-734-8011

Stunning master bedroom set in like-new condition for sale, includes IKEA bookcase.
Delivery included. Please call 845-248-0695

Seeking a woman or girl with office experience to assist with light office work,
4 hours a day during the summer weeks (not remote). Please call 917-474-1974

Great opportunity to increase your income while working from home!
Be your own boss and work with other women just like you! No experience needed,
no computer necessary (optional). For more information call/ text 347-545-0234

מיר נעמען אן ארויסצוטראגן אייערע פעקלעך צו די קאנטרי, די וואך דאנערשטאג צופרי, רופט 347-219-4846

"נפש" בהמלצת ובהסכמת הרבנים 845-299-9500

מיר טוען אפשפרעכן עין הרע דורך גיסן בליי - צוגענגליכע פרייזן, רופט 917-744-8358

We are pleased to announce that Physical Therapist Zev Katz, DPT, will be seeing patients at Ahava/Lapidus on Thursdays. To schedule an appointment, please call 718-336-9500.
We look forward to supporting your health and wellness.

עין הרע?

די השתדלות וואס איז זייער וויכטיג, עס זאל ביי אייך אלע ענינים ווערן ליכטיג!
אפשפרעכן עין הרע דורך בליי - לוצקין א"י - רופט: 929.884.1662 929.884.1813

משה'ס קאר סערוויס 551-246-0404 - ב"פ/ומ"ס $20 - לאקאל $10 - נידריגע לאנג דיסטענס פרייזן - ספרינטער עוועילעבל

מיר פארקויפן קעיסעס קאווע, קאצקע צוקער, ספלענדא פאר האלסעיל פרייזן. ביטע לאזט א מעסעדזש / טעקסט אויף 718-855-1100

גמ"ח פאר "נייע און הערליכע" Poya און ברית Outfit לע"נ הבתולה שרה ע"ה בת ר' אשר יעקב י-הודא שווארטץ הי"ו - 718-388-3273

Great news for gluten intolerance, celiac etc.
We sell braided חלות & בילקעלעך made with gluten free molino flour. Please call 718-387-5379

באשיינט אייער שמחה מיט Personalized **חלה דעקל**, צו באשטעלן רופט 917-635-4668

אלע ערליי Scooters - רופט 347-446-6854

פדיון נפש - צוגענגליכע פרייזן, רופט 917-744-8358

Professional Cuts, Styles, Blows - אלט וויליאמסבורג געגענט, ביטע רופט 718-388-1070

התרת קללות להחיד"א דורך 10 תלמידי חכמים - צוגענגליכע פרייזן, רופט 917-744-8358

אינגערמאן נעמט אן מעסענדזשער טריפס / עירפארט, בעסטע סערוויס, רופט 347-219-4846

"הילף פאר צווילינג". מיר זוכן volunteers צו העלפן מאמעס פון צווילינג אדער גרעסערע משפחות
פאר 2 שעה א וואך. תזכו למצוות - ביטע רופט 718-972-8289

Licensed professional with many years of experience, teaching thousands of successful students, is available to teach hair courses for schools. Accepting bookings for September.
If interested please call and leave a message 917-868-7333

Specialty Shadchen - Professional Shadchen for singles with a medical diagnosis.
Strictly confidential. Mrs. Steinberg 347-405-4331 / Medicmatch4u@gmail.com

106 beautiful, large 600-800 SF 1 & 2 Bedroom affordable rentals are now available by Nostrand & Dekalb for $2184 & $2600! Apply today!
Online: https://housingconnect.nyc.gov/PublicWeb/details/7016
Application or questions: 929-547-0100 Email: housing@residenewyork.com

וומ"ס - צו פארדינגען פורנישד 1 בעדרום בעיסמענט אפט. בעדפארד/דיוויזשאן **דער פארמיטלער** 929-359-2546

וומ"ס - צו פארדינגען פולי פורנישד 3 בעדרום דירה פאר שארט-טערם, שבתים, בעדפארד גארדענס געגנט 929-745-9539

Achdus section 3, beautiful unit - 3.5 bedrooms, 2 baths, sitting area & more. Avail. for 4-6 weeks. Please call 917-647-7068

באר התורה / לאק שעלדריק - צו פארדינגען 2 בעדרום באנגעלאו ""מיט עסן"" פאר 2 וואכן, פון July 13 ביז July 27, רופט 347-228-4878

מאנטיסעלא - Brand new 5 bedroom Sumner home unit in a colony, available to rent for the summer 845-751-8299

מאנטיסעלא / Windsor Hills - Beautiful 5 bedroom/10 Beds - summer home For rent for full summer! Text 929-269-6511

מאנטיסעלא - א פרישע 4 בעדרום פריוואטע הויז מיט פריוואטע בעקיארד, 16 בעטן, סווינגס, טרעמפאלין. 2,000 סק פיס.
צו פארדינגען פארן זומער. Spring st. נאנט צו א שבת שול מיט א מקוה. בלויז 11k פארן גאנצן זומער, רופט 347-645-7771

וועסט פאלם פלארידא - צו פארקויפן שיינע 2 בעדרום קארנער דירה, גראונד פלאר, אין Chatham isle, רופט 347-232-7787

ק"י - צו פארדינגען 6 רומיגע דירה אין שכונת ויואל משה אויף מאגלעניץ - מהודר'דיגע מזוזות - Window Gates
א פסח קאך - Affordable Rent - Awning - סעקשן 8 אקעי. גרויסע בוידעם פאר סטארעדזש.
די דירה איז געקלינט גרייט צו מופן! ביטע רופט 845-662-7327

ק"י - צו פארדינגען וואלק-אין פורנישד דירה פאר שבתים/וואכן, 1-2-3 בעדרומס מיט פולע איינרישונגען, אויף ישראל זופניק דר. רופט טייטלבוים 845-783-8704

ק"י / שבתים - צו פארדינגען א גרויסע דירה אין קרית יואל פאר / וואך / חודש, א גאנץ יאר, 718-384-5157

ק"י - געווארן עוועילעבל א גרויסע שיינע 4 רום דירה, הארט נעבן ביהמ"ד, פאר ביז נאכן זומער, ביטע רופט 845-783-4106

Struggling with addiction? Have a close friend or family member that is? Reach out to **Hearts and Minds**, a completely confidential counseling program for people struggling with addictions, and their families. We offer gentle care in a private heimishe environment. Completely confidential.
Hearts and Minds – a project of Pesach Tikvah.

Hearts and Minds
718.875.6900

---

60 Harrison Early Headstart is hiring for the upcoming school year: With or without a degree.

Great Heimish Environment!

Please call:
(718) 387-8837 Ext 206.
Leave a message.

UNITED ACADEMY

א וואקאציע צום געדענקען

PRE SUMMER SPECIAL
until July 1

שבת מקוה אויפן פלאץ

> געשמאקע עסן
> הערליכע גראונדס
> שטיל און רואיג
> און נאך

מי מנוחות
845.782.9628

פאר די
שענסטע זילבערנע חתן כלה פעקעדזשעס
קומט אריין צו אונז אין געשעפט!

Ask about our special package pricing!

מיר טוען אויך
Silver Lacquering

Silverally
THE SILVER STORE YOU CAN TRUST!
189 Lee Ave.
718-457-5577

More Than a Space.
A Kitchen Built Around You.

AP Kitchens
718.387.8016 | sales@apkitchensny.com
www.apkitchensny.com | @apkitchens_ny

ברענגט אריין
הרחבת הדעת ביי אייך אינדערהיים
מיט אינסטאלירן נייע
Spotlights /LED Strips
Free Estimates
רופט אדער טעקסט
Highlight Electric
347-860-5890

---

2 DAY AIR CONDITION SALE

Delivery and installation available for more info call 917-771-5841
For delivery and installation Please call 347-217-8564

5000 BTU $139
5000 BTU Remote $159
6000 BTU Remote $179
8000 BTU Digital Remote $239
10000 BTU Digital Remote $299
12000 BTU Remote $325
15000 BTU Remote $469
Special Extra Quiet
U-Shape AC 8000 BTU $339
12000 BTU $439

No tax. One year warranty

Portable Windowless AC Cools 150 SF. – Remote Control $169
8000 BTU – Remote Control $199
10000 BTU $249
12000 BTU $279
14000 BTU $369 (All with Remote Control)
Through the Wall
220 Volt 10000 BTU $339
12000 BTU 220 Volt with Heat $399

CENTERED ON ODA YOUR SATISFACTION

Every Hour, Every Day
ODA is By Your Side.

X-Rays available until 11:00 p.m. at our Wallabout location

ODA Primary
74 Wallabout St.
718.260.4600
Open until 11:30 p.m.

ODA Park Ave
517 Park Ave.
718.260.4640
Open until 8:30 p.m.

Oda Quality Health
432 Bedford Ave.
718.387.2408
Open until 8:30 p.m.

ODA Pharmacy
74 Wallabout St.
718.534.6000
Open until 11:30 p.m.

בינה יתירה ווינקל

שמועסן, געדאנקען און פראקטישע טיפס, צו לערנען און זיך לערנען

מאנטאג קרח, תשפ"ה | #582

#3611

צו די "עקרת הבית"

איך קלער אז עס וואלט געווען לתועלת צו דערמאנען די חשובע פרויען אז די וואך דאנערשטאג און פרייטאג גייט זיין ראש חודש. אויב מען האט נאך אסאך זאכן צו נייען פאר די זומער, זאל דאס זיין א דערמאנונג אז מען זאל זיך צואיילן און דאס נייען נאך אנפאנג וואך.

יישר כח פאר אייער הערליכע ארבעט. הצלחה.

■ ■ ■

#3612

די חשובע "עקרת הבית" ליינער טיילן מיט אן ענטפער פאר בריוו #3352 פאר די וואס פרעגט וואס עס ברענגט צו אז ציינער זאלן ווערן דורזיכטיג און וואס קען מען טון צוריקצובאקומען די ארגינעלע קאליר:

געווענליך קומט דאס פון דענטל פראוסט, דאס הייסט די פלארייד פון די וואסער און אנדערע זאכן וואס ווערט גענוצט מיט וואסער ברענגט צו שעדיגן די ציינער. די פלארייד פון די וואסער הייסט סאודיום פלארייד און עס נישט גוט פאר די ציינער. צום באדויערן איז עכט נישט דא קיין ווירקזאמע עצות צוריקצוברענגען די ארגינעלע קאליר פון די ציין. די איינציגסטע עצה דאס אפצוהאלטן פון ווערן ערגער איז דורך אינסטאלירן א פלארייד-פילטער און נאר טרינקען, קאכן און באקן פלארייד-פריי וואסער. עס איז וויכטיג אז אלע ציין-פיץ און די וואסער וואס מען טרינקט זאלן זיין פלארייד-פריי, אזוי אויך זאל מען זיך היטן פון נוצן פראדוקטן וואס אנטהאלטן אין זיך פלארייד.

האבן גענוג קאלסיום קען מעגליך אביסל ארויסהעלפן.

אויך קען ביי״הילפיג זיין א גוטע דיטאקס-פראגראם, וואס העלפט פאר קאנסטיפאציע. דאס איז אבער נישט אינגאנצן פארזיכערט, ווייל פאר איינעם העלפט דאס יא און פאר איינעם נישט.

• • •

ערשטנס איז זייער וויכטיג צו נוצן די בעסטע קוואליטעט קאלסיום. נישט יעדער מענטש קען ריכטיג פארנעמען די שוואכערע פארמען פון קאלסיום, דעריבער קומט עס בכלל נישט אן וואו עס דארף און עס איז ווי דער קערפער האט בכלל נישט באקומען די קאלסיום. די העכסטע קוואליטעט קאלסיום געפינען זיך אין ציגן-יאגורט, אדער אנדערע מילכיגע פראדוקטן פון A2-A2 קיען. אינעם אידישן מארקעט ווערט דאס געמאכט דורך "מענט טו בי" אדער "בעטהעל פארמערי" און מען קען עס טרעפן אין די העלט פוד געשעפטן אדער אין געוויסע גרעסערע גראסעריס.

פאר די וואס עסן נישט קיין מילכיגס, איז ראטזאם דאס כאטש אויסצופרובירן, אפילו מען מיינט אז מען איז אלערגיש, קען מען אפשר יא פארנעמען די A2 מילכיגס. פאר א מילכיג-פריי אלטערנאטיוו איז דא א געוויסע בלעטל וואס רופט זיך Hydrilla, דאס איז זייער רייך אין קאלסיום און מען קען עס באקומען אין כשרע קאפסולס.

איינע פון די זאכן וואס אסאך מענטשן האבן היינט נישט גענוג - צוליב די קאמערציעלע וועג וויאזוי זאכן וואקסן - איז מאגנעזיום, וואס דאס העלפט איינזאפן די קאלסיום. די בעסטע סופלעמענט רופט זיך Magnesium Glycinate - דאס טרייבט נישט דעם קערפער - פון דעם קען מען נעמען 800-1600 מיליגראם א טאג, פארשטייט זיך אנהייבן צוביסלעך מיט א קלענערע דאזע און דערנאך ארויפגיין.

אויך איז גוט צו נעמען א סופלעמענט וואס רופט זיך Silica, אבער עס איז בעסער מען זאל דאס נישט נעמען אינאיינעם מיט קאלסיום. די בעסטע פארום פון דעם קומט פון א געוויסע גראז, די איינציגע כשר'ע קאמפעני וואס פאבריצירט דאס איז Solgar און עס קומט אין גרינצייג קאפסולס.

נאך א וויכטיגע זאך איז נישט צו פיצן די ציין מיט ציין-פיץ וואס פארמאגט פלארייד. דאס וואס די פירמעס לייגן אריין קען טאקע מאכן די ציין שיינען פונדרויסן, אבער אינעווייניג קען דאס שעדיגן. די Herbal Powder Clay איז א געזונטע ציין-פיץ. אויב מען וויל האבן א נאטורליכע און געזונטע סארט פלארייד, קען מען עס טרעפן אין די ווייסע טיי און ווייסע גרעיפ-זשוס.

א זאך וואס איז ספעציפיש וויכטיג פאר ציינער און וואס אסאך מענטשן האבן פון דעם נישט געהעריג, איז Vitamin K2. פאר ערוואקסענע איז רעקאמאנדירט צו נעמען 180 מייקראגראם א טאג. פאר אינגערע קינדער איז ראטזאם זיך צו באראטן מיט א ניוטרישאניסט וועלכע האט ערפארונג צו טוישן די דאזעס פאר קינדער. מען פארקויפט דאס אין די העלט פוד געשעפטן.

■ ■ ■

#3613

צו די "בינה יתירה" ווינקל

איך וויל מיטטיילן פאר די וואס האבן געפרעגט וואס צו טון אז די קינדער זאלן וואקסן העכער. מען קען באקומען אלע געדאנקען פון די 'להתגדל' ארגאניזאציע, מעדיציניש אדער נאטורליך, דורך שיקן אן אימעיל צו GrowthSurveyResults@gmail.com. איר וועט בעז"ה באקומען אן אויטאמאטישער ענטפער מיט די אינפארמאציע. אויך קען מען זיך פארבינדן מיט די ארגאניזאציע פאר טעכנישע פראבלעמען א.ד.ג. דורך שיקן א טעקסט מעסעדזש צו 201-844-8424.

קלארשטעלונג: די עצות און געדאנקען וועלכע ווערט פארגעשטעלט אין דער קאלום איז בלויז פאר אינפארמאטיווע צוועקן. עס איז אלעמאל וויכטיג איבערצושמועסן יעדע ספעציפישע באשלוס מיט א דאקטאר אדער פראפעסיאנאל אין זיין געביט.

טיילט מיט אייערע געדאנקען, פראגעס, עצות און טיפס

Tips@AkeresHabayis.com

718.954.9788 718.388.7744 Press 0 to leave your message

187 Hewes St, Brooklyn, NY 11211