ווילאמסבורג'ס טעגליכע
עקרת הבית

דינסטאג
פר' משפטים
כ"ג שבט, תשפ"ו לפ"ק
February 10 '26
Year 18 | Issue #3627

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

TIFFANY
Double Faced Cashmere Coats
Formerly sold at "Couture Off The Rack"

Sold now exclusively at:
THE Coaters™

Open Daily from 12-7pm
60 Union Ave.
(Corner Walton St)
718-475-0025

געצײלטע טעג געבליבן!
Little Luxury
Home of Baby Accessories & Necessities
739 Bedford

בונוס גורל: באקומט צוריק אלעס וואס איר האט געצאלט

די בארימטע בעיבי געשעפט
Little Luxury
איז יעצט אויף סעיל
די גאנצע געשעפט 20% אראפ
(גיפט סערטיפעקיס 10% אראפ)

CHAI CARE
Led by our PA Yitzy Shollar

Open Daily from 2:00 PM till midnight
X-Rays Available 5:00 PM – 10:00 PM
718.333.2424 | 735 BEDFORD AVE

וויכטיגע מעלדונגען פאר 'אלע' געערטע פאם פאון קאסטומער

אלע גרויסע פאם פאונס, טאלק-ענד-טעקסט, האבן נאכאמאל באקומען א סאפטוועיר אפדעיט, וועלכע האט צוגעלייגט א

נייע פארגעשריטענע App Updater

ווען איר אינסטאלירט דאס, וועלן מיר אייך קענען שיקן אפדעיטס אויף איינצעלנע עפפס
(סוועט נישט אויספעלן קיין פולע סאפטוועיר אפדעיטס)

דאס פארגרינגערט **פאר אונז:** מיר וועלן קענען שיקן אפדעיטס שנעלער און אפטער,
און פאר אייך: א עפפ אפדעיט נעצט כמעט נישט קיין דאטא פון אייער פלען.

טאלק-אנלי און קלעסיק:
אונזער הויפט פריאראטעיט יעצט איז צו ענדיגן די זעלבע סאפטוועיר אפדעיט פאר די טאלק אנלי און קלעסיק פאונס. דאס איז נאר א סאך ארבעט, און מיר האפן עס וועט זיין גרייט בקרוב.
בעזר השם, איינמאל די "עפפ אפדעיטער" וועט זיין אויך אויף טאלק אנלי און קלעסיק פאונס, וועלן אלע מאדעלן פאונס באקומען די אפדעיטס אויף איינמאל.

טאטש/סווייפ סקרין
ביי א קליינע צאל באנוצער, האט זיך געטוישט די טאטש און סווייפ סקרין סעטינגס ביים פארגן אפדעיט. איר קענט אריינרופן צו אונז און מען וועט עס אייך צוריקשטעלן אין געציילטע מינוטן, אדער קענט איר עס טון ביי אייער סעלפאון געשעפט, בחנם.

צו באקומען קלארע דעטאלן פון אלע אפדעיט חידושים, שיקט אן אימעיל צו:
SUPPORT@POMKOSHER.COM

SUPPORT@POMKOSHER.COM
Customer Service: 718-407-7311
WWW.POMKOSHER.COM
pom™ The future kosher phone™

שידוכים

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

החתן **עקיבא** נ"י מו"ה **מרדכי חיים ברוין** הי"ו - ב"פ מו"ה משה - מו"ה דוד צייטלין	הכלה החשובה תחי' מו"ה **יוסף פעדערמאן** הי"ו - פלעטבוש מו"ה ראובן -	שדכן: **מרת היעום** (ב"פ)
החתן **נתן** נ"י הרב **אהרן יודא גארדאן** שליט"א - ב"פ מו"ה יעקב דוד - מו"ה יודא לעזער	הכלה החשובה תחי' הרב **משה קנאבלאך** שליט"א - מאנסי מו"ה אברהם - מו"ה יוסף הורוויץ	שדכן: **מרת לערנער** אשת ר' פייביל (ב"פ)
החתן **אליקים געציל** נ"י מו"ה **יעקב קאפל גלאנץ** הי"ו - ב"פ מו"ה ארי' לייב - מו"ה אברהם אלטר פיש	הכלה החשובה תחי' מו"ה **ישעי' שווארטץ** הי"ו - פלעטבוש מו"ה יודא בר"ד - מו"ה יצחק קאפלאן	שדכן: **מרת יערמיאש** (ירושלים)
החתן **חיים שלמה יואל** נ"י מו"ה **זאב יעקב גליק** הי"ו - טאהש מו"ה מרדכי אליעזר - מו"ה יעקב שמואל קרויס	הכלה החשובה תחי' מו"ה **שמעון ישראל כהנא** הי"ו - מאנטרעאל מו"ה יחזקאל שרגא - מו"ה בעריש קאהן	שדכן: **ר' עמרם וידער** (מאנטרעאל)
החתן **אברהם** נ"י מו"ה **נחום גרינוואלד** הי"ו - מאנסי מו"ה עמרם יודא - מו"ה יצחק משה פריעדמאן	הכלה החשובה תחי' מו"ה **ישעי' ביללער** הי"ו - מאנסי מו"ה דוד - מו"ה משה מאיר גראס	שדכן: **ר' טובי'** **דאסקאלאוויטש** (מאנסי)
החתן **יוסף** נ"י מו"ה **יעקב לייב דאווידזאהן** הי"ו - וומ"ס מו"ה אברהם - מו"ה נפתלי שרייבער	הכלה החשובה תחי' מו"ה **יואל לעווי** הי"ו - ק"י מו"ה חיים מאיר - מו"ה דוד יערמיאש	שדכן: **מרת דערשאוויץ** (ק"י)
החתן **יצחק** נ"י מו"ה **יושע וויינבערגער** הי"ו - לעיקוואד מו"ה שרגא - מו"ה סיני יוסף באש	הכלה החשובה תחי' מו"ה **ישראל וואקסלבוים** הי"ו - מאנסי מו"ה מנחם חיים - מו"ה דוד פנחס ראזענבערג	שדכן: **ר' יושע גוביץ** (ב"פ)
החתן **אלימלך ישראל ברוך** נ"י הרב **מענדל ווייס** ק"י - ק"י מו"ה אהרן - מו"ה שלמה ווערצבערגער	הכלה החשובה תחי' מו"ה **שלמה ניישטאדט** הי"ו - ק"י מו"ה ליפא - מו"ה הערשל בראך	שדכן: **ר' שלמה הערש** **קארנבלי** (ק"י)
החתן **דוד** נ"י מו"ה **אליעזר זוסיא טעללער** הי"ו - ק"י הרב הערשל - מו"ה יודא בינער	הכלה החשובה תחי' הרב **ישראל בער האלצער** שליט"א - מאנסי הרה"ג ישעי' בנימין - מו"ה שמואל בריליאנט	שדכן: **מרת לויפער** אשת ר' יואל (ק"י)
החתן **אלימלך** נ"י מו"ה **יעקב הערש פערל** הי"ו - ק"י מו"ה ישראל - מו"ה שמואל דוד מארקאוויטש	הכלה החשובה תחי' מו"ה **ליפא פריעדמאן** הי"ו - ק"י הרה"ג מאיר אליעזר - מו"ה יעקב מיטעלמאן	שדכן: **ר' משה בער לאנדא** (ק"י)
החתן **יודא** נ"י מו"ה **יעקב נחום קארנבלי** הי"ו - ב"פ מו"ה יצחק אלי' - מו"ה שלמה חיים בלום	הכלה החשובה תחי' מו"ה **דוד ראזענפעלד** הי"ו - אשדוד מו"ה ליפא - מו"ה אלעזר ווערצבערגער	
החתן **אברהם שמעון** נ"י מו"ה **משה נתן קטינא** הי"ו - מאנטרעאל הרב מאיר לייב - הרב אשר וידער	הכלה החשובה תחי' מו"ה **הלל אלימלך שפיטצער** הי"ו - וומ"ס הרב חיים אלעזר - הרב יעקב הערש מאשקאוויטש	שדכן: **מרת ווייסמאן** אשת ר' שלום (וומ"ס)
החתן **מרדכי** נ"י מו"ה **מענדל ראזענבערג** הי"ו - מאנסי מו"ה חיים ארי' - מו"ה משה אהרן רייז	הכלה החשובה תחי' הרב **חיים גאלאנדויער** שליט"א - מאנסי מו"ה טובי' - מו"ה יוסף קליין	שדכן: **ר' יוסף ציג** (מאנסי)
החתן **יואל ברוך** נ"י מו"ה **יעקב יצחק שטיינמעטץ** הי"ו - ק"י מו"ה יודא - מו"ה שמואל צבי אייזענבערג	הכלה החשובה תחי' מו"ה **משה חיים פריעדמאן** הי"ו - ק"י הרב שמואל הכהן - מו"ה אשר פאראקש	שדכן: **מרת מארקאוויטש** אשת ר' יואל (ק"י)
החתן **יצחק אייזיק** נ"י הרב **ישראל שפיטץ** שליט"א - לעיקוואד הגה"צ אבד"ק סערט-וויזניץ לעיקוואד - הגה"צ אבד"ק אודווארי	הכלה החשובה תחי' הרב **ישעי' גרויס** שליט"א - וומ"ס הרב משה, מקערעסטיר-בערבעשט - הרב נפתלי אלימלך אויש, מוואלקאן	שדכן: **הרב חיים בלום** (ב"פ)

שבע ברכות

החתן **ישראל יעקב יוקל** נ"י	הרב **יחזקאל ראטה** שליט"א הרב מענדל - הרה"צ מלאפיש	הגה"צ **אברהם יושע העשיל** שליט"א, מקאפשיניץ הגה"צ משה מרדכי - הגה"צ יצחק מתתי' וויינבערג	**בעדפארד פאראדייס** 620 Bedford

תנאים

החתן **יואל** נ"י	הרה"ג **דוד דוב דושינסקיא** שליט"א רב דביהמ"ד אוהל פיגא דק"ק קרית יואל כ"ק אדמו"ר מדושינסקיא - כ"ק מרן אדמו"ר מסאטמאר	הרה"ג **יחזקאל דוד זינגער** שליט"א ר"מ בישיבה אהבת התורה דסאטמאר הגה"צ שמואל צבי, מאלנאוד - הגה"צ יקותיאל טייטלבוים, ראה"כ אברכים זענטיק דסאטמאר	**גינת אסתר** בשעה 7:00
החתן **אליעזר שלום** נ"י	מו"ה **איתמר מארגערעטין** הי"ו הרב דוד, רב דקהל בית ישראל מאנסי - הרב צבי אלימלך ווילבערמאן	מו"ה **ישכר בעריש פריילין** הי"ו מו"ה יעקב שמואל - מו"ה יעקב יוחנן פילאפף	**לא שאטאו** 710 Myrtle
החתן **שמואל צבי** נ"י	הרה"ג **יוסף מרדכי וואגשאהל** שליט"א הגה"צ יחיאל, אבד"ק תפארת משה - הגה"צ דומ"ץ קרית יואל	הרה"ג **אהרן ישעי' ווייס** שליט"א הגה"צ אשר זעליג, מפרעשבורג - הרב משה מרדכי וויינבערגער	**עדן לאנדא** 177 Harrisom
החתן **מרדכי יואל** נ"י	הרב **משה שמואל גאלדרינגער** שליט"א מו"ה צבי דוב - מו"ה נפתלי מענדלאוויטש	מו"ה **משולם פייש ראטשילד** הי"ו מו"ה אליעזר - מו"ה אליעזר פאלאטשעק	**פרדס משה** 125 Heyward

At **Hearts and Minds**, every story matters and every heart counts. We offer gentle, heimishe care for those struggling with addiction. If alcohol, drugs, or any other addiction is interfering with your life, **call Hearts and Minds - a project of Pesach Tikvah.**

Hearts and Minds
718.875.6900

מעלדונג פון קליין'ס רעסטוראנט

איר דארפט זיך נישט ארויסשלעפן פון שטוב אין די קאלטע וועטער צו באקומען אונזערע געשמאקע מאכלים

איר קענט עס באקומען דורך Uber eats
אדער אריינרופן צו אונזער געשעפט צו דעליווערן 347-237-5321

Bulk orders for corporate accounts for yeshivas and schools are welcome

An ABA company is looking to hire a BCBA

Please call
718 925 2066
Hr@accomplishaba.com

Office seeking to fill a full-time position in a dynamic office

718-635-0393

ADD HAIR
BY T. MANDEL
NEW! MONO PRE CUT
Now in stock:
Victoria • Estel • Adella • Syntastics • Tulip • Paisley • MIA • GW • Noriko mono top • Shannons
Call: **718-387-1141**

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

More Than a Space.
A Kitchen Built Around You.

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

RUBINSTEIN'S
MOVING & STORAGE
Free boxes, tape, and plastic wrap.
Call for more details
718-852-3636

היימיש \\ געשמאק \\ בא'טעמ'ט

Vacation

Getting away shouldn't mean going without warm, heimishe soul food — especially our fresh, frozen, and packaged (not vacuum-packed) meals for safe airline travel. **Tell us what you like — as all food is made fresh and with only you in mind.**

24HR NOTICE REQUIRED SHABBOS DEADLINE: WEDNESDAY, 12PM

PERLMUTTER
KITCHEN + CATERING

וועטער אויסקוק

דינסטאג	מיטוואך	דאנערשטאג	פרייטאג	שב"ק	זונטאג
38° - 33°	44° - 30°	37° - 23°	39° - 27°	42° - 27°	41° - 34°
פארוואלקענט	פארוואלקענט	פארוואלקענט	זוניג	פארוואלקענט	רעגן/שניי

קלאסיפיידס

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

Women's wear store in Williamsburg seeking experienced full-time or part-time sales help. Text only 917-627-2090

Multi girl office has an opening for Full Time (only). Office experience a requirement. Call. 347.762.2418

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

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

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

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

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

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

"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

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

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

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

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

AHAVA MEDICAL - Women's-Only Aqua Cardio & Core Therapy
Sessions every Thursday @ 12:30 PM - By Appointment Only
Led by caring female therapists - Clean heated pool
Perfect for post partum, posture and core strengthening!. Call 718-336-9500

שכונת ווערנאן showings
איז עווילעבל היינט נאכט אין עטליכע הערליכע 2 בעדרום דירות
רענט פרייזן אנגעהויבן פון $2400
אין די היימיש באוואוינטע 385 Vernon בנין.
פון 9:00 ביז 10:30 ביינאכט. ביטע רופן 5 מינוט פארן קומען 718-576-3318

וומ"ס - צו פארדינגען גרויסע 2 בעדרום דירה, 9טע פלאר, וויוט/דיוויזשאן, **דער פארמיטלער** 929-359-2546

וומ"ס - א בעדפארד גארדנס דירה צו פארדינגען פאר שבתים און ימים טובים. רופט 929-745-9539

ק"י - בלומינגראוו - צו פארדינגען נייע 4, 5, 6, רום דירות - Blooming Realty 845-388-1900 ext. 2

ק"י - Upgraded hotel style דירות אויף פילמאר, 1 מינוט פון ביהמ"ד הגדול, טאג/וואך/שבת, 1 דריי בעדרום, 1 צוויי בעדרום, קען ווערן 1 גרויסע 845-655-7245

ק"י / שבתים - א שיינע 2 בעדרום דירה הארט נעבן ביהמ"ד, צו פארדינגען פאר שבת, וואך, חודש, 845-783-4106

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

יעדע תפילה מאכט א רושם אין הימל!
דייט מתפלל אז נחמי' צבי בן דינה זאל באפרייט ווערן פון תפיסה בקרוב

Kindzees is hiring a full-time classroom teacher.
Please call
718-369-1800 ext.103

Stay cool. Stay indoors.

GET YOUR FOOD DELIVERED.

We now offer delivery on orders of $40+ until 7:30 PM.

194 Wallabout St. | 718.797.1959
Pizza | Sushi | French Fries | Onion Rings | Acai Bowls
Specialty Salads | Ice Cream | Specialty Shakes | And More
Sprinkles

HYPERBARIC OXYGEN THERAPY

HEALING FROM WITHIN

Hyperbaric Oxygen Therapy is a proven medical treatment that increases oxygen delivery to damaged tissue and promotes the release of critical healing agents to damaged blood cells.

Ahava's ALL NEW HBOT chamber
1
First in New York

WOUND HEALING & TISSUE REPAIR

- Non-Healing Wounds
- Diabetic Ulcers
- Compromised Skin Grafts & Flaps
- Crush Injuries
- Thermal Burns - Deep Fire Burns

BLOOD FUNCTION & FLOW RESTORATION

- Severe Anemia
- Sudden Hearing Loss
- Decompression Sickness
- Air or Gas Embolism

COMBATS INFECTION & INFLAMMATION

- Blood Infections
- Gas gangrene
- Osteomyelitis - Deep bone infection
- Delayed Radiation Damage
- Carbon Monoxide Poisoning

We accept most insurances. No prior-authorization required for straight Medicaid and United Healthcare.

Schedule your appointment today

Williamsburg:
16 Sumner Pl. / 19 Fayette St.
Brooklyn, NY 11206
718-336-9500

Monsey:
40 Main Street
Monsey, NY 10952
845.385.9500

ahava™ medical
Home to better health™ | ahavamedical.com

די בעסטע מתנה
פאר א דאקטאר,
פאר א קאסטומער,
פאר קימפעטארן,
פאר חולי ישראל א.א.וו.

מ'קען שטענדיג ברענגען חלה צו פארברענגען

קומט אריין צו
עונג בעקעריי
188 ליע עוו.
פאר די בעסטע היימישע קיפעלעך / קאקאש קעיק / מיר האבן א גאנץ יאר א אויסוואל פון געשמאקע דאונאטס

איר קענט קויפן ביי אונז אין בעקעריי
postage stamps
פאר די זעלבע פרייז פון די פאסט אפיס

מיר דעליווערן יעדן טאג
רויע און געקאכטע פיש
אין **וויליאמסבורג, בארא פארק, פלעטבוש** און **קרית יואל**

פאלקאוויטש
פיש
718.258.3129

Rejuvenate & Refresh
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. 718-643-1957
Bet. Park & Myrtle Open Daily 10-7

Long Lasting Makeup Available

בינה יתירה
ווינקל

דינסטאג משפטים, תשפ״ו | #636

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

#3848

צו די "בינה יתירה" ווינקל
איך האב אמאל געהערט אז מען קען באקומען Bugaboos וואס איז געווען אויף display פאר זייער ביליגע פרייזן. איך וויל בעטן אויב איינער קען שרייבן מער אינפארמאציע דערוועגן. יישר כח.

■ ■ ■

#3849

צו די "בינה יתירה" ווינקל
איך וויל פרעגן אויב איינער ווייסט פון א פראגראם פאר אינגלעך (בערך כתה ה') וואס מען קען נוצן P3, צ.ב.ש. צו לערנען שפילן מוזיק, מאלן, עקסערסייז א.א.וו. - אויך אפשר אויב עס איז דא א מתמידים/משניות פראגראם וואס נעמט דאס אן.
איך קוק זייער ארויס אויף די ענטפערס. א גרויסן יישר כח!

■ ■ ■

#3850

צו די "בינה יתירה"
איך וויל פרעגן אויב איינער האט עצות פאר א אינגע מענטש וואס האט א הויקער.

פאלגנד זענען די ענטפערס וואס די חשובע ליינער האבן מיטגעטיילט אין די פריערדיגע אויסגאבעס:

מיין טאכטער - אין עלטער פון 16 יאר - האט געהאט אזא דורכגאנג, מיר זענען געגאנגען צו די Rehab Associates אויף דיוויזשאן עוועניו. זיי האבן געהאט א קלאס פאר posture, וואו זי איז געגאנגען פאר בערך 7-8 מאל. עס האט מורא'דיג שטארק געהאלפן און די האנטש איז ב"ה גענצליך פארשווינדן געווארן. איך ווייס נישט אויב מען טוט דאס אויך פאר בחורים, אבער ביי אונז האט דאס ב"ה זייער גוט געארבעט.

• • •

אין Pomona איז דא א פיזיקל טעראפיסט, Mr. Dinewitz, ער ספעציאליזירט זיך דאס צו היילן אן צו דארפן אפערירן. זיין נומער צו רופן איז 516-220-5125.

• • •

איך קען אייך בס"ד מעגליך ארויסהעלפן. איר קענט מיר רופן אויף 917-588-4565.

• • •

איך האב דורכגעטון די נושא פאר א קינד אין די צענערלינג יארן וואס האט געדארפט האבן טעראפי פאר kyphosis און איך וויל רעקאמאנדירן Dr. Rivka Robinson, א טעראפיסט פון קווינס.

זי לערנט אויס א וועג וויאזוי זיך צו האלטן א גאנצן טאג, אויסער דעם דארף מען יעדן טאג מאכן צען מינוט עקסערסייז, פארשטייט זיך אז דאס קינד דארף האלטן ביים ארבעטן. איך האב איר אפילו גענוצט פאר א בחור - מיר האבן אנגעפרעגט דעת תורה - זי לערנט אויס פאר די מאמע און די מאמע ווייזט פאר די בחור וואס צו טון. זי איז ב"ה געווען א גוטע שליח. איך בין געגאנגען צו איר בלויז צוויי מאל, די צווייטע מאל האט מען באמת געזען א גרויסע חילוק ווען מען האט געמאסטן די דעגרי פון די רוקן, עס איז געווען א שטארקע פארבעסערונג. עס ווערט געדעקט דורך אינשורענס. איר נומער צו רופן איז 917-922-1317. זי קומט אויך קיין וויליאמסבורג יעדע דאנערשטאג.

• • •

איך ווייס פון ערפארונג וועגן א געוויסע Raindrop טעראפי וואס ווערט געטון דורך מאסאזשירן אויל אויפן רוקן וואס העלפט בעז"ה זייער שטארק, אבער מען דארף צו דעם אויך טון פיזיקל טעראפי. ווען איך בין געווען אין IMBUE טעראפי סענטער דא אין וויליאמסבורג אויף הערריסאן עוועניו, האט מיר די טעראפיסט געזאגט אז זיי טוען אויך די Raindrop טעראפי. זייער נומער צו רופן איז 718-666-3963.

• • •

א גוטע עצה צו מוטיגן און צוגעוואוינען צו שטיין גראד איז דא א פשוטע עקסערסייז, מען שטעלט זיך מיט די רוקן צו די וואנט. די פיס, די קאפ און רוקן זאל זיין אינגאנצן אנגעלאנט אויף די וואנט. מען לייגט ביידע הענט אראפ און מען כאפט אן די וואנט און דערנאך - אנכאפנדיג די וואנט - הייבט מען אויף די הענט אויף ארויף. אזוי טוט מען איבער די עקסערסייז עטליכע מאל.

• • •

איך וויל רעקאמאנדירן א גוטע דאקטער פאר די וואס מוטשענען זיך מיט scoliosis, מיט וועם מיר זענען געווען זייער צופרידן. זיין נאמען איז Dr. Lonner, ער האט אפיסעס אין מאנהעטן און אין לאנג איילענד. מאונט סיני איז די שפיטאל וואו ער פראקטיצירט. די נומער צו רופן איז 212-241-8947.

• • •

איך האב געהאט א קאמפליצירטע סיטואציע און איך האב ב"ה געזען א שטארקע טויש נאכן גיין צו די pelvic floor טעראפיסט ביי Williamsburg Women Health. זייער נומער צו רופן איז 646-801-4325. רפואה שלימה.

• • •

עס איז דא זייער א גוטע pelvic floor טעראפיסט אין פלעטבוש Sharon Safdieh. איר נומער צו רופן איז 917-459-8072.

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 דאקטער 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
155 Lee Ave, Brooklyn, NY 11211