וויליאמסבורג'ס טעגליכע
עקרת הבית

דינסטאג
פר' תולדות
ר"ח כסלו, תשפ"ד לפ"ק
November 14 '23
Year 16 | Issue #3104

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

מי כעמך ישראל

אין נאמען פון טויזענטער חולי ישראל וויל
מיר זיך באדאנקן פאר אלע וואס האבן
ערמעגליכט אזא סוקסעספולע פארטי ב"ה

צו קויפן ראפעלס רופט:
845-265-1112

טייערע STREET REPS & CLASS HOSTESS:
דער DEADLINE אריינצושיקן אלע DONATIONS און ראפעלס איז דעם דאנערשטאג תולדות
160 WALLABOUT ST. אדער 545 BEDFORD AVE.

סאטמאר ביקור חולים
Satmar Bikur Cholim

3 DAY
HARDTAIL
SALE

Painted Rose
755 Bedfod Ave.
718-637-7844

Elegant Shtick Rentals

917-474-0662 Located in Williamsburg

ווארעמע בעביסיטינג
לי מידעלטאן געגנט
האט עטליכע סלאטס וועילעבל
רופט/טעקסט
718-207-8236

Upstate Mountain Acres weekend rental:
Newly renovated 2 bedroom apt.
available for weekends.
Six beds + playpen.
Linen & towels included.
Call/text
347-806-8678

Check your מזוזות
bring it in untill 3pm.
& pick it up
same day!
718-522-6703
755 Bedford Avenue
מזרשה

מען קען יעצט אפלייען
פאר **סעקשן 8** אין **מאנסי**
- מען קען עס טרענספערן -
רופט 646-881-4440

שידוכים

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

החתן **יהושע העשיל** נ"י הגה"צ **יוסף אונגער** שליט"א - ב"פ כ"ק אדמו"ר מבאבוב-45 - הגה"צ שמעי' לעוו, נשיא מוסדות תפארת אליעזר	הכלה החשובה תחי' הגה"צ **הערשל אשכנזי** שליט"א - ב"פ **אבד"ק זלאטשוב** כ"ק אדמו"ר מסטאניסלאוו אלעסק לאנדאן - הגה"צ גאב"ד מעזיבוש	שדכן: **הרב פנחס יעקב מיללער** (ב"פ)
החתן **אברהם שמחה** נ"י מו"ה **יחיאל מנשה גאטליעב** הי"ו - וומ"ס מו"ה שלום יוסף - מו"ה שלמה זלמן שטיין	הכלה החשובה תחי' מו"ה **יצחק זאב ברוין** הי"ו - וומ"ס מו"ה משה לוי - מו"ה משה מענדל שלעזינגער	שדכן: **מרת דאסקאל** אשת ר' יצחק (וומ"ס)
החתן **פנחס נחמן** נ"י מו"ה **יואל גלויבער** הי"ו - מאנסי מו"ה פנחס נחמן - מו"ה הירצקא גרינפעלד	הכלה החשובה תחי' מו"ה **שי שלום וואהלבערג** הי"ו - ק"י מו"ה שמואל חיים - מו"ה חיים ליפא ווייס	שדכן: **מרת גאלדבערגער** אשת ר' משה יוסף (ק"י)
החתן **דוב ארי' יודא** נ"י מו"ה **הערש פנחס וואלדמאן** הי"ו - מאנסי מו"ה שמעון - מו"ה אברהם כהן	הכלה החשובה תחי' מו"ה **חיים ליפשיץ** הי"ו - וומ"ס מו"ה יחזקאל - מו"ה שמואל פעלדמאן	שדכן: **מרת מעלבער** אשת ר' יצחק (מאנסי/ירושלים)
החתן **אברהם יושע** נ"י הרה"ג **נפתלי מיללער** שליט"א - לעיקוואד הגה"צ אבד"ק תפלה לדוד - הגה"צ אבד"ק מאטעסדארף	הכלה החשובה תחי' הרה"ג **ישעי' זעלטענרייך** שליט"א - ב"פ כ"ק אדמו"ר מקערעסטיר ואבד"ק טשאקאווא שליט"א - הגה"צ אבד"ק פרעמישלאן	
החתן **יוסף** נ"י הרה"ג **מרדכי אהרן מענדלאוויטש** שליט"א - וומ"ס הגה"צ אבד"ק חאליוב - הגה"צ אבד"ק לימנוב	הכלה החשובה תחי' הרה"ג **יואל שפיטץ** שליט"א - ב"פ הגה"צ שמואל שלמה, אבד"ק רענדיק - כ"ק הגה"צ מזאלישא	שדכן: **ר' נתן דוד באב"ד** (וומ"ס)
החתן **מנחם דוב** נ"י מו"ה **חיים נאה** הי"ו - וומ"ס הרב יודא - הרה"ג יודא גרובער	הכלה החשובה תחי' הרה"ג **יודא לייב ניימאן** שליט"א - מאנסי **מו"ץ סאטמאר מאנסי** מו"ה אברהם יצחק - מו"ה פנחס נחמן גלויבער / מו"ה יושע גליק	שדכן: **ר' פנחס לויפער** (מאנסי)
החתן **דוד** נ"י מו"ה **יצחק שלמה פישמאן** הי"ו - ב"פ מו"ה נתן - מו"ה אנשיל פריעדמאן	הכלה החשובה תחי' מו"ה **נפתלי קוגלמאן** הי"ו - מאנסי מו"ה חיים - מו"ה שמואל וואדאווסקי	שדכן: **ר' ישראל שמעון ריכארד** (מאנסי)
החתן **יצחק יהושע** נ"י הרה"ג **צבי משה ציגעלהיים** שליט"א - ב"פ **דומ"ץ מונקאטש** הרה"ג מאיר - הרה"ג אליעזר שלמה בענעדיקט	הכלה החשובה תחי' הרה"ג **חיים לאבין** שליט"א - ב"פ כ"ק אדמו"ר מזידיטשוב לאנדאן - הגה"צ מפאקשאוויץ לעיקוואד	שדכן: **מרת מוטצען** אשת ר' ישראל (ב"פ)
החתן **לייב** נ"י מו"ה **פנחס רובין** הי"ו - ב"פ מו"ה אליעזר - מו"ה מרדכי בערקאוויטש	הכלה החשובה תחי' מו"ה **יוסף פעלדמאן** הי"ו - מאנטרעאל מו"ה שלמה - מו"ה מנחם מענדל מארגענשטערן	שדכן: **מרת וועבער** אשת ר' יחיאל (ב"פ)
החתן **שלמה יששכר** נ"י מו"ה **שמשון יואל שאלאמאן** הי"ו - וומ"ס מו"ה בנציון יוסף - מו"ה חיים מרדכי וועזעל	הכלה החשובה תחי' מו"ה **זלמן לייב דאנציגער** הי"ו - מאנסי מו"ה נחום - מו"ה בערל קאהן	שדכן: **מרת מארקאוויטש** (וומ"ס)

תנאים

החתן **דוב ארי' יודא** נ"י	מו"ה **הערש פנחס וואלדמאן** הי"ו מו"ה שמעון - מו"ה אברהם כהן	מו"ה **חיים ליפשיץ** הי"ו מו"ה יחזקאל - מו"ה שמואל פעלדמאן	**אולם פרענקל**
החתן **מענדל** נ"י	מו"ה **יואל פישער** הי"ו מו"ה יוסף צבי - מו"ה אפרים ווייס	מו"ה **אפרים לעווי** הי"ו מו"ה אלי' - מו"ה בנימין אלטר רוטנער	**ריווער טערעס** 31 Division

חתונות

החתן **אברהם דוד** נ"י	הגה"צ **יואל משה מרדכי כ"ץ** שליט"א **דומ"ץ וויען** כ"ק אדמו"ר מוויען - כ"ק אדמו"ר מוויזניץ	כ"ק **אדמו"ר מזלאטשוב** שליט"א כ"ק אדמו"ר משאץ - הגה"צ גאב"ד אשוי	אנשים: **עדן פעלעס** נשים: **כתר צבי**
החתן **מאיר** נ"י	מו"ה **יצחק טאמבור** הי"ו מו"ה שלמה - הרב יוסף הערש וויינשטאק	מו"ה **ליפא וואהלבער** הי"ו מו"ה שמואל חיים - מו"ה משה עהרנטאהל	**אימפעריאל**
החתן **שמעון** נ"י	הרה"ג **אשר זעליג מיללער** שליט"א **אבד"ק ערבי נחל** הרה"ג אב"ד חמעלניק ב"פ - גאב"ד קארלסבורג ב"פ	הרה"ג **יואל ראזנער** שליט"א הגה"צ אבד"ק טערצאל - הגה"צ אבד"ק תולדות רפאל	**ויואל משה**
החתן **אשר ענזיל** נ"י	מו"ה **חיים גאלדבערגער** הי"ו מו"ה יוסף - מו"ה יושע קרויס	מו"ה **שמחה מאיר פאלקאוויטש** הי"ו מו"ה בערל - מו"ה פישל בנציון שאפפער	**כתר ריזל**
החתן **שמעון** נ"י	הרב **יודא נתנאל גראס** שליט"א הרב חיים אליעזר - הגה"צ אבד"ק לאנדסבערג	הרה"ג **ישעי' טייטלבוים** שליט"א הגה"צ דומ"ץ סאטמאר קליימער - הגה"צ אבד"ק בית ש"א ראצפערט	**פרדס פיגא**
החתן **מרדכי** נ"י	מו"ה **צבי מאיר גאטליעב** הי"ו מו"ה מנחם שמואל יעקב - מו"ה מיכל פריינד	מו"ה **שלום יצחק יאקאבאוויטש** הי"ו מו"ה בערל - מו"ה חיים הערש ווייס	**קאנטינענטאל**
החתן **חנני' יו"ט ליפא** נ"י	הרה"ג **יואל העניך הורוויץ** שליט"א **מו"ץ בקיט"ל סאטמאר** הגה"צ רבי דוד - הגה"צ אבד"ק סאטמאר 15 עוו.	הכלה בת הרה"ג ר' מרדכי יצחק טירנויער זצ"ל ב"ח הגה"צ **מנחם צבי הלברשטאם** שליט"א **אב"ד בני תורה צאנז** כ"ק אדמו"ר מצאנז ב"פ - הגה"צ אדמו"ר מלאנצהוט	**עטרת חינקא**, ב"פ
החתן **אפרים** נ"י	מו"ה **יודא היימאנן** הי"ו מו"ה יעקב הערש - מו"ה אליעזר שאול הכהן גלאנצער	מו"ה **יואל סאנדער** הי"ו מו"ה יושע - מו"ה חיים פריעדמאן	**עמינענס**, ב"פ
החתן **שמעון** נ"י	מו"ה **מנשה לעווין** הי"ו מו"ה שמואל - הרב יחיאל יצחק גליק	מו"ה **ליפא זריל** הי"ו מו"ה אברהם - מו"ה פנחס מאיר קעסלער	**וועלי טערעס**, מאנסי
החתן **הערשל** נ"י	הרב **איתמר מייזליש** שליט"א כ"ק אדמו"ר מווייטצען - הגה"צ נתן דוד ראזענבערגער, אבד"ק גמוז	הרב **מאיר מרגליות** שליט"א הגה"צ אלכסנדר אשר, רב דקהל אוהל משה - הרה"ג מרדכי באב"ד, ראב"ד מכון להוראה	**עטרת חי' שרה**, מאנסי
החתן **דוד** נ"י	הרב **יצחק אהרן גרין** שליט"א מו"ה נתן יוסף - מו"ה דוד באש	הרב **פנחס הערש רייך** שליט"א מו"ה משה דוד - מו"ה יוסף יאקאב	**גינת קליין**, ק"י
החתן **מרדכי** נ"י	מו"ה **יואל פליישמאן** הי"ו מו"ה הערשל - מו"ה בנציון יאקאבאוויטש	מו"ה **שלמה יקותיאל יאקאבאוויטש** הי"ו מו"ה נחמן חיים - מו"ה יצחק מאיר שפירא	**פאראדייס**, ק"י

WOC
World of Communications
670 Myrtle Ave
(corner Skillman)
718-289-0102
All our phones come already Kosher

ANS FLIP PHONE

☐ Talk & Text
☐ Talk Only
☐ Talk Only
(No camera or SD Card)
With 1-year unlimited service included!
ONLY $274.99!

WOC EXCLUSIVE!

☐ Talk & Text
☐ Talk Only
We now have a limited amount of BRAND NEW KYOCERA DURA XV E4610.
Filtered by Meshimer

טייערע אידן רחמנים בני רחמנים!

א כלה א קיילעכיגע יתומה אן טאטע מאמע
האט חתונה דעם קומענדיגן חודש כסליו

מען האט נאך גארנישט איינגעקויפט פאר די חתונה!

ג א ר נ י ש ט   ג א ר נ י ש ט   ג א ר נ י ש ט

רופט מרת לוצקין 929-563-1794

יעדע תפילה מאכט א רושם אין הימל!

זייט מתפלל אז **נחמי׳ צבי בן דינה**
זאל באפרייט ווערן פון תפיסה בקרוב

Early Head Start is hiring full time teachers!

Come together with a friend and receive each a $5000 bonus!

Please call **661-491-1205**

ADD HAIR
BY T. MANDEL

Now in stock:
Victoria • Estel • Adella • Syntastics • Tulip • Paisley • MIA • GW
Noriko mono top • Shannons

Call: **718-387-1141**

PERLMUTTER'S
KITCHEN

Ask us about our set up for your Simcha with waiters.

· שבת מעניז · קידוש
· וואכט נאכט · ברית
· יארצייט סעודה
· משפחה צוזאמקום

718.855.0466

KEEPSAKES
917-843-9528

Suprise your:
Mother
Mechataniste
In-laws
Grandmother
Friend
Yourself
With these custom mini
BRAG BOOKS!

Inquire about our Wall Art, Display and Gift options

מיר האבן
SPELT
קיפעלעך - קוקי׳ס
- אייער קיכלעך
- דינע אייער קיכלעך

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

מיר האבן געשמאקע רינדעכיגע האניג קעיקס

Oneg Bakery
188 Lee Ave.
718.797.0971

פאלקאוויטש פיש
718.258.3129

מיר דעליווערן יעדן טאג
רויע און געקאכטע פיש

אין וויליאמסבורג, בארא פארק,
פלעטבוש און קרית יואל

Fast **Credit Repair**

מיר קלינען אייער קרעדיט
פון 30 ביז 60 טעג

באצאלט בלויז אויב רעקארד איז קליען,
From all 3 bureaus

צופרידנהייט גאראנטירט!
רופט
718.619.8684

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

וועטער אויסקוק

דינסטאג	מיטוואך	דאנערשטאג	פרייטאג	שב"ק	זונטאג
52° - 37°	52° - 42°	59° - 45°	62° - 51°	54° - 38°	50° - 35°
זוניג	פארוואלקענט	זוניג	רעגן	רעגן	פארוואלקענט

Get Hired! — Connecting talent to opportunity

Early HeadStart is looking to hire a full-time secretary Please call 718-369-1800 #103.
Please leave a detailed message.

Office in Williamsburg is looking for a bright motivated Graduate.
Please email jobapp917@gmail.com or call 347-670-5445

Seeking a full-time secretary for a busy property management office. Bookkeeping experience required. Great pay for the right candidate. Email info to ManagementOfficeJob1@gmail.com.

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

Best גארטל yarn at your door step, no knots. Gentle on your hands. Available in regular & silk.
Call Strings Attached 718-909-0768 - Fringe maker avail. We deliver all over the USA. מיר קענען אנפאנגען פאר אייך

געווארן עווילעבל שב"ק פר' וישלח, Dec. 2 די זאל עטרת אליעזר (פאפא קידוש זאל) 110 פען סט. רופט 718-243-1570

ביהמ"ד / חנוכה - הערליכע גרויסע ביהמ"ד ביי פלאשינג געגענט איז נאך עווילעבל פאר חנוכה, רופט 718-450-9701 # 1

Exercise with Jess is back!! Join us Mondays and Wednesdays from 9 to 10 AM
for a mix of Aerobics/Pilates/Yoga. Starting Monday, November 13th.
Please text Jess for more info at 631-332-8026. Rehab Associates 165 Division Avenue.

We do long-distance trips from & to the Catskills. **Upstate CarGo** 845-828-9454

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

מיר נעמען אן אויפצושטעלן אלע אייערע פורניטשער, 917-588-7941

Seeking girls/ladies volunteers to spend time with twins in the afternoon.
Attention mothers: Support is available for you!. Please contact us 718-972-8289

Heimishe Yingerman makes Long Distance pick up airports, message and service, by the hour etc call 347-219-4846

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

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

---

LAWYER Accidents, Slip & Fall Injury & More Howard Kagan, ESQ. **718.258.8080** מיר רעדן אידיש

וומ"ס - צו פארדינגען שיינע 3 בעדרום אפט. בעדפארד/ראסס, 5טע פל. + עלעוועיטאר, בלויז פאר 1 יאר מיט עקזיט פלאן, דער פארמיטלער 929-359-2546

מאנטיסעלא - צו פארדינגען גרויסע שיינע 4 בעדרום הויז פאר שבתים / וואך / זומער, ממש אין היימישן געגנט, רופט 917-445-6220

ק"י - צו פארדינגען א 1 בעדרום פולי פורנישד דירה פאר טאג / וואך / שבתים, הארט נעבן ביהמ"ד הגדול, רופט 845-783-4106

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

גלילות ק"י - צוויי הערליכע נייע 2 בעדרום דירות (קען ווערן איינס), מיט הערליכע פאנאראמע און גרויסע גראונד,
גאר נאנט צו געשמאקע שול און מקוה, אין די גלילות פון קרית יואל, צו פארדינגען פאר שבת, וואך, חודש, א.א.וו. 845-662-3489

אכטונג לענדלארדס

דער פארמיטלער
אין וויליאמסבורג וועט
פארדינגען אייער דירה גאר שנעל

פאר בעסטע
רעזולטאטן רופט
347-309-7889

Moodtek presents:

Energy Dynamics Program - Kosher Energy Therapy tm
Enrolling now for level 1 online course starting in November.

Great income potential In this on-line, mind-blowing course you will learn the critical tools necessary to clear yourself from negative energy, beliefs, thoughts, traumas, triggers plus 150 different healing tools/modalities, including functional medicine and energy psychology. Plus improve your marriage with powerful energy medicine tools and practical skills.

Learn this self-paced program within a frum, kosher framework the fundamental skills of medical intuition and quantum energy therapy which allows you to access your G-d given gift of getting clear yes-and-no answers working only through Hashem.

Explore how to pinpoint and clear the causes of most medical and mental health challenges. For frum men and women. Daily live zoom review. Once people learn these gifts, they wonder how they made it in life to far without knowing this need-to-know information.

Overseen by Dayan Rabbi Rephoel Szmerla, World Halachic Authority on Energy Medicine.

Moodtek.com - 321-440-0788

---

astounding Studio
Were your music comes to life.

פאר שיינע רייכע פראפעסיאנל מוזיק

Email to astoundingstudio1@gmail.com
With your phone number and information,
and we"ll call you back.

שעטנז אלערט
SHATNEZ ALERT

געטראפן ביים ציבור
דעם **פרויען וועסט**
וואס אנטהאלט אין זיך
שעטנז

Brand:
ZARA
Off White
Vest
Made in China

זייט פארזיכטיג צו ליינען לעיבלס

דער פרויען וועסט, ווערט פארקויפט דורך די קאמפאני
ZARA – עס שטייט ארויס געשריבן אויפן לעיבל אז
עס פארמאגט 17% לינען און 52% וואל.

מאכט זיכער ווען איר קויפט אין גוי'שע סטארס אדער אנליין
גוט אפצולייענען די לעיבלס.

התאחדות בודקי שעטנז

718-866-4666

27 Skillman Street (A to Z Luggage)
Drop off: **39 Lee Ave.** (Lax Textile)

aHava™
MEDICAL – Podiatry

Embrace comfort, walk pain-free, and own your journey.

19 Fayatte/16 Sumner Pl, Brooklyn NY, 11206 | 718.336.9500 | info@ahavamedical.com | ahavamedical.com

KLEINS RESTAURANT
595 BEDFORD - 929-699-3857

BEST FALAFEL IN WILLIAMSBURG
WE DO UBER EATS NOW

InfoLine USA
+1 718-365-2400
One Number For All Your Numbers

RealtyLine™
BUY - RENT - SALE

Sprinkles
194 Wallabout St.
718-797-1959

Sushi Lunch Special
2 rolls (up to $8.49)
+ 1 can soda = $14.99
3 rolls (up to $8.49)
+ 1 can soda = $18.99

Pizza Lunch Special
Personal Pizza Pie
now only $9.99
reg. $13.00

Treat your family with delicious ice cream & specialty shakes.

Show appreciation to your loved ones with a ***"Sprinkles Gift Card"*** that never expires.

We are here to serve you better with our expanded staff

פארפאסט נישט!
קיין איין 'עקרת הבית'

שרייבט זיך איין צו די טעגליכע אימעיל ליסטע
Subscribe@AkeresHabayis.com

בינה יתירה
ווינקל

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

#1585

צו די "עקרת הבית"

קודם א גרויסן יישר כח פאר די "בינה יתירה" ווינקל, איך האב זייער הנאה פון דעם, עס איז באמת הילפבאר און זייער א חשובע קאלום.

איך וויל רעאגירן צו בריוו 1477# פאר די וואס שרייבט וועגן די homeopathic מעדיצינען פון די 'רינה פארם' פארמעסי אין ירושלים. מיטן איבערשטנס הילף זעט מען זייער גוטע רעזולטאטן פון די פראדוקטן. עס איז דא איינער אין וויליאמסבורג וואס פארקויפט זייערע פראדוקטן. מען קען רופן 347-451-7301. יעצט צוליב די מלחמה קען זיין אביסל שווערער דאס צו באקומען.

■ ■ ■

#1586

צו די "בינה יתירה"

איך וויל ענטפערן פאר בריוו 1479# וועלכע זוכט הילף פאר א קינד וואס ווען ער שטרענגט זיך אן און ער קוקט א לענגערע צייט אויף א זאך, אנשטאט די אויגן זאלן ווערן טרוקן ווערט דאס פייכט און עס הייבט אים אן ציפן.

פון מיין ערפארונג לוינט זיך דאס צו גיין אונטערזוכן ביי אן אויגן דאקטאר.

■ ■ ■

#1587

צו די "עקרת הבית"

קודם יישר כח פאר די "בינה יתירה", איך האב זייער הנאה פון דעם ווינקל.

אין בריוו 1455# שרייבט מען אז עס איז נישט אויסגעהאלטן צו שרייבן מעסעדזשעס וועלכע טוען אויסרימען די געשעפטן וואס געבן גוטע סערוויס.

איך קען נישט פארשטיין פארוואס מען זאל דאס נישט מעגן שרייבן. אפשר איז דא א סיבה וואס איך ווייס נישט. איך וויל פרעגן פון די וואס האט געשריבן דעם בריוו אויב מען קען ביטע אנדייטן א סיבה פארוואס דאס איז נישט אויסגעהאלטן צו שרייבן. וואס איז די פראבלעם דערפון, איז דאס אן הלכה אדער מענטשליכקייט.

א גרויסן יישר כח.

■ ■ ■

#1588

לכבוד די "בינה יתירה"

איך וויל מאכן אן אפיעל פארן גאנצן עולם צוליב מיין אחריות און אהבת ישראל: "שטייט אוועק פון אומגעזונטע פעטנס". דאס איז ח"ו דער דירעקטער גורם צו הארץ, אדערן און מח פראבלעמען. לעצטנס האט מען אויך אנטדעקט פאר צוקער פראבלעמען, ווי דייעביטיס און נירן.

אומגעזונטע פעטנס רעכנט אריין יעדע סארט פעטנס וואס איז מיט free radicals, דאס מיינט וואס עס שאפט זיך א געוויסע קעמיקאל סם דורך די אופן וויאזוי מען טוט דאס פראצעסירן, עס רופט זיך hydrogenation, אז מען טוט צולייגן הײדראזשען אויף א סינטעטישע וועג. דאס איז די אלע shortenings וואס איז געמאכט דורך Partially- hydrogenation.

אויך טוט אומגעזונטע פעטנס אריינרעכענען אלע פעטנס וואס איז אקסידייזד. דאס הייסט, ווען מען האט פראצעסירט די פעטנס אויף אן אופן מער וויפיל די פעט קען דערהייבן. צ.ב.ש. אויב מען האט געקאכט אויף א גאר הויכע טעמפעראטור און עס איז געווארן אזויווי אש. געוויסע חלקים אין די אויל וואס האט זיך פארברענט און פון דעם האט זיך געשאפן אקסידעישן. לדוגמא, מען זעט ביי אן עפל אז עס ווערט ברוין, מיינט דאס אז עס איז געווארן אקסידייזד. ביי אן עפל איז עס טאקע נישט שעדליך, אבער אין אויל איז עס גאר שעדליך ווייל עס נעמט אריין אין זיך פארשידענע כוחות פון סם וואס אנטוויקלט זיך דורכדעם און עס מאכט ל"ע א חורבן אין דער מענטש.

דאס טוט אריינרעכענען אלע געווענליכע קאמערשל אויל, ווי soybean, גרינצייג, קארן, אפילו קאנאלא און sunflower אויל און אויך די שטארק עקסטרע-לייט-אליוו אויל. אפילו די פוטער מאכן פירמעס געמישט מיט מארגארין וואס מארגארין איז א הײדראזשענעיטעד פעטנס, עס רופט זיך בלענד-באדער, דאס גיבט מען אין רוב רעסטוראנטן אלס פוטער און דאס איז ווייטער די זעלבע פראבלעם. זיי נוצן דאס פשוט וועגן פראקטישקייט ווייל עס איז וויכער און עס שמירט זיך גרינגער. מען קען דאס דערקענען אז עס האט מער א וויכע texture און מער א ליכטיגע קאליר.

נו, וואס מעג מען יא נוצן! פאר שטארק הייסע טעמפעראטורן ווי deep frying א.ד.ג. איז די בעסטע צו נוצן אוואקאדא אויל, ווייל דאס האט אויך אן אייגנשאפט אז עס טוט נישט קלעבן. מען קען נוצן ממש אביסל, מען מוז אפילו נישט נוצן א non-stick טאפ, ווייל דאס איז די טבע פון אוואקאדא אויל.

אויך איז גוט צו נוצן גרעיפ-סיעד אויל, קאקאנאט אויל, פאלם אויל, שמאלץ ביי פליישיגס און עכטע פוטער (ביי פוטער איז יא דא צווישנשיידן איבער איר געזונט, נישט וועגן די פעטנס פראבלעם נאר ווייל עס פארמאגט פראטעאין. עס איז גראדע דא א טייערע פוטער וואס רופט זיך Ghee וואס איז יא גענצליך געזונט צו נוצן).

פאר נישט זייער הייסע טעמפעראטורן, ווי באקן אדער א זופ, קען מען נוצן עקסטרע-ווירדזשין-אליוו אויל. עס איז דא נאך אויל, געמאכט פון א געוויסע טיי און רייז-ברען אויל. עס איז נישט געהעריג דא צו באקומען מיט א הכשר, אפשר דארף זיין א גרעסערע פארלאנג אז מען זאל דאס פראדוצירן אין כשר.

עס לוינט זיך צו באצאלן מער, ווייל עס איז אלס ביליגער ווי זיך צו געפונען שפעטער אין די יארן מיט איינע פון די ערנסטע פראבלעמען, זיין אונטער מעדיצינישע און דאקטוירישע אויפזוכט און האבן די קאנסקעווענצן פון די גאנצע פראבלעם ארום. ביליג איז טייער!

מיר זענען משועבד צו די טבע. אויב מיר ווילן טון וואס מען האט צו טון, אויסער וואס מען האט זכותים אז מען טוט די ריכטיגע השתדלות, וועט מען בעז"ה זוכה זיין צו זיין געזונט און פריי פון די אלע פראבלעמען.

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