

מאנטאג

פ'ר יוקהל

כ"ד אדר א', תשפ"ד לפ"ק

March 4 '24

Year 16 | Issue #3183

# עקרת הבית

וויליאמסבורג'ס טעגליכע

718.388.7744 Ext. 2

718.954.9788

Sales@AkeresHabayis.com



**GRAND OPENING TODAY**  
our second location at the  
**W Mall 355 Flushing Ave.**  
Spent \$200 and receive a  
**FREE Gift Ted Baker Sparkle bag.**

**שיעורים פאר מאמע'ס פון כלות**  
עס פארמירט זיך א גרופ  
**פאר מאמע'ס פון כלות**  
דורך מרת ק. טייטלבוים תח'ל  
פאראינטרעסירטע רופט  
**845-782-5256**

**FantasyBoutique**

218 Wallabout (next to Klade)

**MEGA FINAL MOVING SALE!!!**

Don't miss this opportunity!!!!  
**All Lingerie! 15% To 20% off**  
Everything else  
**up to 70% off including skirts**

**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 מנוחי - קידוש וזמנט נאכט - ברית יארצייט טענדע משפחה צוזאמקום

עסקים, חתונות, מצעדים, אירועים, פארשטימלעך  
**718.855.0466**

**Renew. Replace. Reshine.**

Unveil the Magic of Floor Restoration

Hardwood | Vinyl | Install | Sand & Finish | Repairs

WOODWORKS FLOORING

347-302-2543

**Plumbing & Sewer Emergency Service**

**Emergencies can strike at any moment.**  
The potential damage & inconvenience can be significant. This is why we are fully committed to providing our customers with rapid response, experienced plumbers, and quality plumbing solutions when needed

**Jetwork SERVICES**

E. office@jetworkservices.com  
P. 718-230-5555

**Will AI take over human jobs?**

Not important. Speculate endlessly.

**Your Health. Important.**



718.336.9500

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





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

**#2097**  
די חשובע "עקרת הבית" ליינער טיילן מיט זייער ערפארונג פאר בריוו #1776 פאר די וואס זוכט אן עצה עצה וויאזוי מען קען נאטורליך אראפקלאפן בלוט-פרעשור:  
איך מיי אן אז מען דארף ערשט פרעגן א דאקטאר אויב מען קען גיין נאטורליך.

און די עצות פאר דעם זענען: מאכן איבונגען (גיין אסאך א.ד.ג.) 5 מאל א וואך פאר 30 מינוט - רעדוצירן זאלץ - עסן רויע קנאבל - טרינקען Green Tea - פארמינערן Stress. בסייעטא דשמיא דארפן די זאכן העלפן.  
א גרויסן יישר כח פאר די היילפארע ווינקל, מיר געניסן אסאך דערפון. הצלחה אויף ווייטער!

**#2098**

לכבוד די "בינה יתירה" צום ערשט ווילן מיר אונזערע שבחים אויסדריקן, פון עפעס וואס מיר טוען זיך דערקוויקן, הערליך קלאר און שיין, מסודר מלא חן, אראפגעשריבן יעדן'ס עצות טיפס און דעות, אזוי שיין ארויסצוהעלפן די 'עקרת הבית'!...  
איך וויל פרעגן אויב די חשובע ליינער קענען ביטע מיטטיילן זייער ערפארונג וואס איז גוט צו טון אדער געבן פאר א קינד פון 16 חדשים וואס וועקט זיך נאך אויף ווי א פיצל קינד יעדע פאר שעה.  
א שיינעם דאנק פון פאראויס!

**#2099**

צו די "בינה יתירה" קודם וויל איך זיך באדאנקען פאר די "עקרת הבית" פארן צושטעלן אזא פראקטישע קאלום.  
איך זיך אן עצה וויאזוי צו וואשן א ווייסע טיכל וואס האט א פלעק.

**#2100**

צו די "עקרת הבית" איך וויל ענטפערן פאר בריוו #2016 וועלכע זוכט אן עצה וואס מען קען טון אז די שפיצן פון די ווייסע העמעדער ווערן שווארץ. ביי מיר ארבעט זייער גוט צו לייגן Shout.

**#2101**

צו די "בינה יתירה" ווינקל איך וויל ענטפערן פאר בריוו #2018 פאר די וואס פרעגט ווער עס קען גוט איבערמאכן אן אלטע kitchen.  
איך האב גענוצט איינער Mr. Roberto און איך האב געהאט זייער א גוטע עקספיריענס מיט אים.  
ער האט שיין איבערגעמאכט די קעבינעטס און ער האט דאס לויט מיין פארלאנג אויך איבערגעפעינט צו א ווייסע קאליר. זיין נומער צו רופן איז 347-683-1830.

בלוט-פרעשור קען קומען פון פארשידענע סיבות, ווי די metabolism איז נישט אין ארדענונג, די סירקולאציע, די אדערן, די הארץ קלאפן, אדער שטארקע אנגעצויגנקייט. יעדע פראבלעם פארלאנגט אן אנדערע היילונגס-מיטל. דערפאר איז אטאטאם ערשט צו דערגיין דער שורש פון דעם פראבלעם און דערנאך זוכן די הילף דערצו.

א nutritionist האט מיר אנגעוויזן אראפצוגיין פון שטארק-געזאלצענע עסן. צום ביישפיל: זויער-קרױט, זויער-פיקלס, סאלאמי א.ד.ג. דאס האט מיר ב"ה אסאך אראפגעקלאפט מיין בלוט-דרוק.  
א דאנק פאר ענקער הערליכע ארבעט!

פון מיין ערפארונג איז גוט אוועקצושטיין פון קאמערציאלע רעסטוראנט און דעלי עסן. ווי אויך פון טשיפס און סנעקס, און אנהאלטן א געזונטע לעבנסשטייגער מיט עקסערסייז טאג-טעגליך.

צו אראפקלאפן בלוט-פרעשור איז דא אפאר זאכן וואס העלפן: עקסערסייז, אנהאלטן א נארמאלן וואג, פארמיידן סטורעס, עסן געזונט, שלאפן גענוג, פארמיידן צופיל זאלץ. עסן וואס העלפט איז רויע קנאבל, סעלמאן אדער אנדערע פעטע פיש, ניסלעך, קיזוי פרוכט, און באנאנעס.

פאר מיר האט ב"ה זייער גוט געהאלפן א ווייטעמין פון די Pearl קאמפעני וואס רופט זיך Pressure Pace.

מיין מאן האט געטון עקסערסייז דריי מאל א וואך פאר א שעה און גענוסן קנאבל יעדן צופרי און די בלוט-פרעשור איז ב"ה אראפגעגאנגען. ער האלט דאס אן, איך צושנייד די קנאבל מיט אויל און ער עסט דאס אין די וואקאדא.  
יישר כח פאר אלע גוטע עצות.

א גוטע עצה איז אז מען זאל קויפן א Juicer און טרינקען יעדן טאג סעלערי זשוס, דאס ארבעט בעז"ה בדוק ומנוסה.

פאר מיר האט ב"ה זייער געהאלפן די פאלגנדע צוויי זאכן: טרינקען זויער-בארשט און א Herbal סופלעמענט וואס רופט זיך Pres. Oder. ווען איך האב גענומען ביידיע אינאיינעם איז עס זייער שטארק אראפגעגאנגען, דעריבער דארף מען זיין פארזיכטיג און אפנערען אין די העלט פוד געשעפטס וויאזוי זיך אומצוגיין.