

זונטאג

פר' ישלח

ד' כסליו, תשפ"ה לפ"ק

December 8 '24

Year 17 | Issue #3352

וויליאמסבורג'ס טעגליכע

עקרת הבית

718.388.7744 Ext. 2

718.954.9788

Sales@AkeresHabayis.com

PAINTED ROSE

OUTLET

731 Bedford Ave.



Painted Rose

3 DAY SALE

Sunday, Monday & Tuesday

Restocked

ווארט איר אז אייער דירה אין ק"י זאל ווערן גרייט? איר קענט וואוינען ברחבות ביזערוויל, הערליכע 8 רומיגע דירה, מיט קאסטום קלאזעטס, פסח קאך, awning סוכה, unfinished גרויסע בוידעם, גרייט אריינצומופן, רופט 845-263-5959



FURS

The Fur District's Best Kept Secret
Now open in Boro Park

Fine Quality Designer Furs and Cashmeres
Regular and Large Sizes from 4 - 24

Call for Appointment 917 450 4472
Sundays and evening appts. are available

SURELLES SKIRTS

this week **10% OFF** COUPON on one basic skirt

Coming iyh **TODAY & TOMORROW** to **213 Lee ave.**
Beautiful Simcha skirts in ivory, satins & velvets.
New maternity skirts incl. satins.

kitchens CUSTOM KITCHENS

NEED A NEW KITCHEN?
Long winter is here

Early bird promotion **5% discount** on the full kitchen (expires Jan-1)

C Kitchens
Call/text 718-971-1677
65 S 11th St.

the wireless expert

140 Rodney St.

?US MOBILE \$8 ווילט איר אריבערטוישן צו די \$8 מוטשעט אייך נישט אליין!
מיר טוען עס פאר בחינם ווען מ'קויפט א נייע פאון
In store only - not to combine with other offers.

Williamsburg asked.
Heritage arrived.

HERITAGE SILVER

CHANUKAH SHOP
Williamsburg
The W Mall
355 Flushing Avenue
845.774.8468

FREE GIFT
A SILVER GIFT WITH EVERY MENORAH PURCHASE

OPEN SUN-THURS 11-7



החתן: אלימלך ניי הרה"ג מנחם מענדל אונגער שליט"א - ב"פ הרה"ג מאיר מרדכי דוד - הרה"ג חיים ישע באב"ד	הכלה החשובה תחי' הרה"ג עוזר יצחק פריעד שליט"א - ב"פ ליק הגה"צ גאב"ד קראטנר - הגה"צ אב"ק תולדות אהרן וויליאמסבורג
החתן: שמעון ניי מ"ה מנחם הירש הי"ו - וומ"ס מ"ה שמואל נחמי - מ"ה שלמה ווערצבערגער, משמש	הכלה החשובה תחי' מ"ה וואלף אלעזר רייכמאן הי"ו - וומ"ס הרב אברהם - הרב ישע ברוך ווערצבערגער
החתן: משה דוד ניי יחזקאל משולם טעללער הי"ו - ב"פ מ"ה ישע - מ"ה אברהם לייב בראך	הכלה החשובה תחי' מ"ה אברהם בניציון שאפפער הי"ו - וומ"ס מ"ה יודא צבי - מ"ה ליפא פריעדמאן
החתן: אשר לעמיל ניי מ"ה משה אליעזר לאנדא הי"ו - וומ"ס מ"ה אברהם שלום - מ"ה שלמה אלימלך שטערן	הכלה החשובה תחי' מ"ה ארי' דוב פאוועל הי"ו - מאנסי מ"ה משה נתן - מ"ה טובי' פיש
החתן: יואל חיים יודא ניי מ"ה יזחאל מאשקאוויטש הי"ו - ב"פ מ"ה אברהם יעקב - מ"ה שלום אבערלאנדער	הכלה החשובה תחי' מ"ה יואל קיש הי"ו - ב"פ מ"ה שמעלקא - מ"ה זלמן לייב פאוועל
החתן: משולם פייש ניי הרה"ג מנחם מענדל אוויטש שליט"א - וומ"ס הגה"צ אב"ק לאדאני - הרב אביש פערלמוטער	הכלה החשובה תחי' הרה"ג אלחנן ראזנפעלד שליט"א - מאנסי הרה"ג ארי' - הרה"ג משה יודא מייזעלס
החתן: יוסף ניי מ"ה יקותיאל זלמן מענדל אוויטש הי"ו - ק"י הרב ישע - הרב אהרן כהן	הכלה החשובה תחי' מ"ה יעקב געשטעטנער הי"ו - מאנסי מ"ה אברהם שמואל - מ"ה מאיר בער גליק
החתן: אלימלך ניי מ"ה מנחם מענדל נוסבוים הי"ו - ב"פ מ"ה ישע - מ"ה חיים טרענק	הכלה החשובה תחי' מ"ה יוסף יצחק זילביגער הי"ו - ב"פ מ"ה שלמה - מ"ה ברוך אלטמאן
החתן: יעקב יוסף ניי מ"ה שלמה דוב פעפערקארן ע"ה - ב"פ מ"ה אברהם אלעזר - מ"ה אהרן ברוין	הכלה החשובה תחי' מ"ה שמואל יאקאבאוויטש הי"ו - ב"פ הגה"צ אב"ק וואדקעט י"ס - הגה"צ משה יוסף מאסקאוויטש, משאץ
החתן: דוד ניי מ"ה פרושינובסקי הי"ו - טאהש מ"ה יוסף - מ"ה ישראל מנחם שארף	הכלה החשובה תחי' מ"ה משה אהרן קרויס הי"ו - מאנסי מ"ה הערש לייב - כ"ק אדמו"ר מקאזאווא
החתן: יואל הכהן ניי מ"ה יקותיאל נחמי צבי הכהן קאהן הי"ו - וומ"ס מ"ה יודא - מ"ה הערשל גאנץ	הכלה החשובה תחי' מ"ה אלי' כ"ץ הי"ו - מאנסי הרב ישראל יעקב - הרב ישראל אונגאר
החתן: רפאל שלום ניי הגה"צ מרדכי רוקח שליט"א - ב"פ אב"ק קאזאלאו כ"ק אדמו"ר מקאזאלוב - כ"ק אדמו"ר מקאליש	הכלה החשובה תחי' הרה"ג חיים שלמה זינגער שליט"א - ב"פ ר"מ בישבת אלכסנדר הגה"צ אב"ק אלכסנדר - הגה"צ אב"ק קאלאמא
החתן: ישראל איסר ניי הרב חיים שווארטץ שליט"א - וומ"ס הרב אביגדור שמשון - הרב חיים עוזר גרינפעלד	הכלה החשובה תחי' הרב אברהם זילבערשטיין שליט"א - וומ"ס הרב ישראל - הרב ישע ברוך ווערצבערגער
החתן: יחזקאל מנחם ניי מ"ה יואל שטיבער הי"ו - ק"י הרה"ג ישעי' יעקב - הרה"ג ארי' ראזענפעלד	הכלה החשובה תחי' מ"ה שלום ראובן גפן הי"ו - מאנסי מ"ה משה - מ"ה אברהם שמואל פרוזאנסקי

Sale Sale Sale

take me home sets. Layettes.

lil'Cashmere
Fine layette and kids' clothing

731 Bedford
next to chai care

וויינשטאק'ס חנוכה סעיל!!!

מאנטאג & דינסטאג וישלח



גריןפעלד'ס ציצית
20% OFF

נר מצוה
אויך מנורות
15% OFF

משובח טליתים
15% OFF

משובח ציצית
10% OFF

SALE EXTENDED
FOR 1 MORE WEEK!
(That's it, no more extensions)

ווארן רעזולטאטן:



מעגא אויסברוך
מיט פרישע מנורות!
Limited supply from each style
כל הקודם זכה!

תנאים

עדן לאנדא
177 Harrison

מריה נפתלי הירצקא שטערן הי"ו
מריה יושע - מריה חיים יושע פריינד

מריה משה פריעדמאן הי"ו
מריה שלמה אהרן - מריה לייבוש קליינבערגער

החתן אברהם ניי

חתונות

אימפעריאל

מריה פנחס קאסירער הי"ו
מריה עוראל - מריה אברהם לעווי

מריה שלום משה גראס הי"ו
מריה מרדכי, מאנטריאל - מריה נפתלי ליטענשטיין

החתן שלמה זלמן ניי

גינת אסתר

מריה מרדכי יצחק לאזאר הי"ו
מריה יוסף יודא - מריה ישעי' שבתאי זאפיר

מריה יושע יעקב בערגער הי"ו
מריה שאול - מריה שמעי' רייך

החתן זאב ניי

פרדס פיגא

מריה יואל כ"ץ הי"ו
מריה בנציון יושע - מריה אברהם יושע העשיל סאמעט

מריה ברוך מרדכי יודא גאלדבערגער הי"ו
מריה אברהם יצחק - מריה יצחק אייזיק ראזענבערג

החתן משה ניי

פרדס צבי

מריה נפתלי פנחס ענגלענדער הי"ו
מריה משה חיים - מריה משה אהרן גוטמאן

מריה משה מאיער הי"ו
מריה ארי' לייב - מריה משה אליעזר זיגלמאן

החתן יוסף ניי

או"ח וויזניץ, ב"פ

מריה אהרן מנשה רובין שליטי"א
מריה אברהם יוסף - מריה אברהם יוסף סיגעט

מריה אשר זעליג מיזליש שליטי"א
מריה מרדכי אהרן, מוויזשען - מריה יצחק אברהם יוסף קאלב

החתן צבי הירש ניי

ווילחאוויץ, מאנסי

מריה יעקב דוד ראזענבערג הי"ו
מריה אברהם ברוך - מריה ברוך משה ראזענפעלד

מריה זאב (וועלוול) רפאפורט הי"ו
מריה יוסף חיים יונה - מריה דוד ווייס

החתן ישראל ניי

תפארת עלקא, מאנסי

מריה בנימין וועבער הי"ו
מריה בערל - מריה נטע מיזנער

מריה נחום אונגאר הי"ו
מריה מרדכי - מריה יחזקאל ראזענבארטן

החתן שמואל יוסף ניי

פאראדייס, ק"י

מריה יעקב וועבערמאן הי"ו
מריה נחמי צבי - מריה חיים אהרן קליין

מריה יוסף יודא גוטמאן הי"ו
מריה מרדכי - מריה שמעון שווארטץ

החתן יואל ניי

Schlesinger

Fine Shoes

774 Bedford Ave.
718-797-4200

Pre Chanukah SALE ON A GREAT SELECTION OF SHOES

- NEW SHIPMENT OF "DOTS" ARRIVED
- LONG AWAITED ITALIAN FLATS JUST IN
- BIG SELECTION OF BEAUTIFUL BOOTS

Seeking a highly organized and detailed oriented individual to fill a secretary position in a HeadStart.

Apply now.

Call **551-225-0086**
and leave a detailed message

ברענגט אריין
הרחבת הדעת ביי אייך אינדערהיים
מיט אינסטאלירן נייע

Spotlights /LED Strips

רופט אדער טעקסט
Highlight Electric
347-860-5890



120 Hooper St.
(Lower level)
Between Bedford & Lee
Visit us:
babypalace.online

50% SALE
30% PRAMIE JACKETS

90% CLEARANCE (Limited restrictions)
at 163 Clymer St. Between Bedford & division

"מערצבאך עקסערסייז"

עס גייט זיך אי"ה אנהייבן
נאך א קלאס פאר אינגלעך צו טון די
אין א היימישע אטמאספערע
די קלאסן זענען געאייגנט פאר געוונטע און
געשמאקע קינדער צו שטייגן אין אלע הינזיכטן,
אזוי ווי הונדערטער וואס האבן שוין געשטיגן מיט
לערנען, חבדיים, פרייליכקייט, רואיגקייט וכדו'
יוסף וויזנער 646-525-4718



126 Division
(Cor Driggs)
Babysitting

Opening
week
special

come and
bring a
friend and
both get

one
week
free

- Small cozy group
- New walk-in facility
- Experienced staff
- Comfortable feeding area
- Reference available

Call today
929-213-3792

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

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

יעדע תפילה מאכט
אדושם אין הימל!

MEGA SALE 20% OFF

MANY VACUUM CLEANERS

STARTING NOW AT \$279.20

**TODAY
LAST DAY!**



Miele



**COME BY
OR CALL US
FOR MORE
INFORMATION**

**FREE
DELIVERIES
ON NEW
MACHINES**

**LOCAL
DELIVERIES
ARE WITHIN
A HOUR!**

**SEBO HAS A 10 YEAR WARRANTY ON MOTOR
& PARTS AND 7 YEARS FOR LABOR
MIELE HAS A 1 - 5 YEAR WARRANTY**

WE TAKE PRIDE WITH OUR CUSTOMER SERVICE!

WILLIAMSBURG VACUUM & SEWING

716 MYRTLE AVE | 718.384.0851 | MHVACSEW@AOL.COM | MHVACUUM.COM
SUN 11-6 MON-THUR 10-6



US MOBILE

\$8/mo Unlimited Talk & Text

KOSHER PLAN

Switch Now! 878.205.8510 usmobile.com/kosher



**8 דולר
אודו'ס**

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

Long Lasting Makeup Available

צופרידנהייט גארנטירט!
רופט
718.619.8684

באצאלט בלויז אויב
רעקארד איז קליען.
From all 3 bureaus

**מיר קליען
אייער קרעדיט**
פון 30 ביז 60 טעג

**Fast
Credit
Repair**

די בעסטע מתנה

פאר א דאקטאר,
פאר א קאסטומער,
פאר קימפעטארן,
פאר חולי ישראל א.א.וו.

מיקעו שטאנדיג
ברענען ווידעו
פארשימען

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

More Than a Space.
**A Kitchen
Built Around
You.**



AP Kitchens

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



THIS SUNDAY ONLY
DECEMBER 8

ALL KOPELE TOYS AND GAMES

20% OFF

MEFOAR JUDAICA WILLIAMSBURG | 229 WALLABOUT ST.



INJURED?

INJURY MAXX!

Car Accidents - Falldowns - Construction Accidents - Medical Malpractice - Product Liability - Personal Injury

CALL NOW • 718-400-9LAW(529) • שמואל נתנאל יאזשעף

וויל מעדאז קומט אראפ צו אויער היים
און אפיס, שנעל און מיט געטריישאפט.

Medeas
CARE AT HOME

718.208.2030

Open till late hours Sunday to Thursday

די דאקטער
אפיס ביי די
אינדערמיים

ווילאנג דארף איך
זיצן ביים דאקטער?
איך דארפט נישט.

פאלקאוויטש

פיט

718.258.3129

מיר דעליווערן יעדן טאג

רויע און געקאכטע פיש

אין וויליאמסבורג, בארא פארק,
פלעטבוש און קרית יואל



פאר בעסערע
רעזולטאטן רופט
929-359-2546

דער פארמיטלער
אין וויליאמסבורג וועט
פארדינגען אייער דירה גאר שנעל



אכנונג
לענדלארדס

Bringing Care to
Your Doorstep

Williamsburg
patients,
you can now
schedule an
appointment with
Orthopedist PA.
Abraham Ghiam.

Ahava Williamsburg now offers appointments
on **Mondays** and **Wednesdays**
with **PA. Abraham Ghiam**, Orthopedist.
Affiliated with Dr. Tepler

We're bringing health home.



16 Sumner place
718.336.9500 | ahavamedical.com

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

קלאסיפיידס



Professional Painter - for great prices call 845-774-6668

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

געטון די סגולה פון רבי מתיא בן חרש און ב"ה געהאלפן געווארן מיט א ישועה, און צוגעזאגט מפרסם צו זיין

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

מיר טוען אפּשפרעכן עין הרע דורך גיסן בליי - צוגענגליכע פרייוו, רופט 917-744-8358

עקספיריענסד עלעקטערישן - רופט 917-207-2530

Ever thinking of what gift to get for your husband or father?

Perfect idea a "MASSAGE" is always a winner!! Male Licensed Massage Therapist. Call/text 347-722-0068

Beautiful white kids size 6x sister of the bride gown for sale or rent. Call 347-244-6325

Specialty Shadchen - Professional Shadchen for singles with a medical diagnosis.

Strictly confidential. Mrs. Steinberg 347-408-4331 / Medicmatch4u@gmail.com

פּדיון נפש - צוגענגליכע פרייוו, רופט 917-744-8358


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

Ahava Medical - Our Renowned physical therapist Zev Katz

is now **accepting patients daily** till 5:00pm. 718-336-9500 Ext. 3328

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

 **The Best Premier Gartel Yarn, Unmatched Quality, Unbeatable Price, Available in Regular & Silk. We carry all sizes (up to 21 oz)—Free delivery throughout the US. We can start it for you. Free Grip hook with purchase. Call Strings Attached 718-909-0768**

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

מאנטי - נייע מאדערנע oasis הוי, w/indoor outdoor hot tub, שלאָפּט 18-28, טאג, וואך אדער שבת, אויך געאייגנט פאר עלעזאנטע שמחות 347-236-4999

Brand new upscale hotel-style suites Located on Ralph corner 306 Near Bobov - שבתים - Ateres Elka, and Tertzel Available for Shabbos/weekdays. Call or text 845-540-1829

Luxurious vacation properties some with pools available for short-term rentals in the Monsey area, perfect for **מאנטי** accommodating 20 to 150 guests. Designed for large families, Shabbatons, etc. conveniently located. Great Minds 845-520-3250

מאנטי - Storefront Space Available 2500 SF. in Spring Valley, NY \$9,000 monthly rent. 845-605-2581

ק"י / שבתים - צו פארדינגען א ו בעדרום פורנישד דירה אויף ביוקענען קט. פאר / טאג / שבת / וואך, רופט 845-783-4106

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

איחוד גמ"ח פרויען - מיידלעך

מיר וועלן אי"ה זיין אפען

יעדן מיטוואך ספעציעל פאר פרויען און מיידלעך

פון 5:00pm ביז 6:00pm אין אפיס אויף 58 Lee Ave.

ג.ב מיר וועלן גישט סערווירן אין די צייט קיין מענער



פאר שיינע רייכע פראפעסיאנל מוזיק



Email to astoundingstudio1@gmail.com

With your phone number and information, and we'll call you back.



Handshake of greeting? Or of agreement?

Well,
it's the handshake
of trust with



SCHEDULE YOUR CHECK-UP

19 Fayette/16 Sumner Pl, Brooklyn
718.336.9500 | ahavamedical.com

Treat yourself to this heavenly combo today!

Pre-Chanukah Special



194 Wallabout St.
718.797.1959

Ice Cream Filled Donut + Hot Chocolate

\$9⁹⁹



GREAT CHANUKAH GIFT IDEA!
FREE
 PERSONALIZATION
 ON PAJAMAS!
 *WITH PURCHASE
 OF 2 PJS



Up to
35% OFF
 CURRENT SEASON

*INCLUDING OUTERWEAR, EXCLUDING BASICS & PJS

CHECK THIS OUT!
 UP TO 80% OFF
 ON LAST YEAR
 AT OUR OFF CASUAL
 LOCATION



197 LEE AVE 718.384.5359 WWW.THECASUALPLACE.COM

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

RealtyLine™
 BUY - RENT - SALE

Looking for a mortgage? We've got you covered!

- personalized mortgages tailored to your specific needs - commercial and residential - conventional, No-doc, HELOCs, construction loans, and more.
 Make your phone call today so you can be the lucky homeowner/investor tomorrow!

Z. Schwartz
 NMLS #2315109
 Licensed in NY and NJ
The Money Depot
 845-324-0102

PRIMARY URGENT CARE
 BECAUSE WE CARE

ODA PRIMARY CARE
 74 Wallabout St
 718.260.4600
 SUN 9AM - 11:30PM
 MON-THU 8AM - 11:30PM
 SAT 10AM - 11:30PM

ODA PARK AVE
 517 Park Ave
 718.260.4640
 SUN-FRI 9AM - 5:30PM
 SAT CLOSED

QUALITY HEALTH
 432 Bedford Ave
 718.387.2408
 SUN 9AM - 5:30PM
 MON-THU 9AM - 8:30PM
 FRI 9AM - 4:30PM
 SAT CLOSED

URGENT CARE 7:00 PM - 11:30 PM
 NO APPOINTMENT NEEDED

X-RAYS ON PREMISES
 WALLABOUT LOCATION

TRANSPORTATION AVAILABLE
 PLEASE CALL: 718.260.4600

CENTERED ON YOUR SATISFACTION

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

קען זיין א גוטע אפציע, נאך א שטיק צייט וועט מען בעז"ה אליין זען א חילוק און דעמאלטס קען מען צוביסלעך אנהייבן ארבעטן צו טוישן דעם סדר היום.

...

עס איז דא א האטליין דורפט זיך 'חכמת החיים' פון מרת א.נ. קרויס, וואס איז דא א גאנצע סעריע פון שיעורים - פריי פון אפצאל - וויאזוי מען קען זיך העלפן פון פחדים און ענקזייטע. די נומער איז 0055-807-646, מען דריקט 9 פאר די שיעורים. אויך קען מען רופן איר סעקרעטארין פאר א פרוואטע אפוינטעמט 3413-598-845.

...

טייערע ליינערין, איך פארשטיי אייער קלעם, איר זאלט וויסן אז איר זענען נישט אליינס, אסאך מענטשן ליינד פון דעם און איך וויל מיטטיילן עטליכע עצות פון מיינ ערפארונג:

1) קודם זאלט איר דאנקען דעם אויבערשטן אויף די גוטס וואס איר האט, אפילו די שוועריגקייטן נעמען אייך איבער זאלט איר טראצדעם טרעפן די גוטע זאכן און דאנקען דערויף.

2) געבט אביסל צדקה און זייט מתפלל צום אויבערשטן ווי א קינד צו א טאטע, תפילה איז די שטערקסטע מיטל, בעט דעם רבש"ע עס זאל אייך זיין גוט און עס זאל אויך אויסזען גוט אין אייערע אויגן.

3) ווען איר ליינט קריאת שמע קענט איר אינזין האבן ביי 'אשר הוצאתי אתכם מארץ מצרים' אז דער באשעפער האט אונז אויסגעלייזט פון מצרים, "בעט איך דיר מיינ טאטע, לייז מיר אויך אויס פון מיינ פרוואטע גלות, ביז דו לייזט אונז אויס פון די כלליות דיגע גלות".

4) יעדעס מאל ווען איר זאגט אני מאמין זאלט איר שטארק לייגן א דגוש אויף אני מאמין באמונה שלימה שהבורא יתברך שמו 'לו לבדו' ראוי להתפלל, "באשעפער טייערע, איך וויל נאר מתפלל זיין צו דיר ווייל 'נאר דו' קענט און וועסט מיר העלפן, נישט דורך קיין שליחים, לאז נישט דער שטן זיך שטעלן צווישן דיר און מיר, ווייל דו ביזט מיינ טאטע און איך וויל זיך נאר פארלאזן אויף דיר".

5) פרוביר צו טון די עקסערסייז פון אריינאטעמען. מען אטעמט טיף אריין דורך די נאז, דערנאך אטעמט מען שטארק ארויס דורך די מויל, דאס טוט שטארק בארוהיגן. מען טוט דאס אזוי אפאר מאל און מען כאפט אפילו נישט אז מען שלאפט איין.

6) מען קען פרובירן צו נעמען טיילענאל PM פאר אפאר נעכט, מען דארף נישט מורא האבן אז מען וועט ווערן addicted דערצו און עס מיינט נישט אז מען וועט דאס אייביג דארפן נעמען.

7) עס איז היינטדאן אויסוואל פון אויסגעהאלטענע האטליינס מיט פארשידענע אפטיילונגען, מען קען זוכן א טעמע יעדער לויט זיין געשמאק, ווי נייעס, אינטערוויוס, ניגונים א.א.וו.

8) א גוטע עצה איז צו אינזין האבן די ווערטער ביים זאגן המפיל. בכלל דורכן טאג ווען מען דאוונט זאל מען פרובירן אינזין צו האבן ווי ווייט מעגליך.

דער אויבערשטער זאל אייך בענטשן מיט אלע ברכות, איר זאלט זיין געבענטשט מיט מנוחת הנפש, הרחבת הדעת, סייעתא דשמיא, זיין געזונט פיזיש און גייסטיש, האבן גוטע און זיסע חלומות און קענען גוט שלאפן, און נישט פארגעסן צו בעטן פאר די גאולה שלימה, במהרה בימינו אמן. יישר כח. הצלחה און כל טוב.

#2994

די חשובע "עקרת הבית" ליינער טיילן מיט זייער עצות און ערפארונג פאר בריוו #2911 פאר די וואס בעט הילף אז זי מוטשעט זיך מיט ענקזייטע, קען שווער איינשלאפן און מוז שטענדיג זיין פארנומען:

ערשטנס א גרויסן יישר כח פארן געבן די געלעגנהייט פארן ציבור זיך צו קענען דורך שמועסן און געבן עצות איינע די אנדערע.

איך האב געהאט די זעלבע פראבלעם, צוליב דעם האב איך פארלוירן מיינ חשק פון טון סיי וואס. איך בין אוועקגעפארן פאר א פאר טעג און צוריקגעקומען ווי א נייע מענטש, עס איז ב"ה אינגאנצן פארשווינדן געווארן.

...

ערשט וויל איך זאגן אז עס איז גוט צו נעמען Adreno פון די Tahua קאמפעני, דאס העלפט בעז"ה פאר ענקזייטע.

אויך איז זייער וויכטיג ווען מען דאוונט און ווען מען זאגט ברכות אדער תהילים, זאל מען אריינקוקן אין סידור און פרובירן אינזין האבן די טייטש פון ווערטער וואס מען זאגט, דאס איז אן עקסערסייז צו האלטן דער מח פארנומען און קען בעז"ה העלפן פאר ענקזייטע. דאס איז א מעטאד וואס אפילו טעראפיסטן זאגן מען זאל טון, אז מען זאל פשוט טראכטן פון איין זאך און נישט טראכטן פון עפעס אנדערש, יעדן טאג דארף דער מח קאנצטרירן פאר אפאר מינוט נאר אויף איין זאך. דאס האט שוין דער אויבערשטער אריינגעלייגט אין אונזער לעבן אז מיר זאלן דאווענען יעדן טאג, אזוי ווי עס שטייט אין די ספרים אז די תרי"ג מצות זענען תרי"ג עצות. הצלחה און רפואה שלימה.

...

איך האב זיך געמוטשעט מיט אזעלכע שווערע פעלער און איך בין ב"ה געהאלפן געווארן דורך נעמען די קורס פון Surie Feigenbaum וואס רופט זיך Uplevel, נאכן איר אויסהערן בין איך ממש אינגאנצן פטור געווארן פון דעם פראבלעם. עס איז א שאד זיך צו מוטשענען ווען מען קען ווערן אויסגעהיילט און אינגאנצן ארויסקריכן, אפילו אויב מען מוטשעט זיך נישט אויף א שטארקע פארנעם. די נומער איז 400-9998-845.

אויך זענען דא זייער גוטע ווייטעמינען Max Relax און Relax To The Max פון מעקסי העלט און Anxiety Ease פון Vita Vocal, די ווייטעמינען העלפן בעז"ה זייער גוט און מען דארף נישט מורא האבן אז מען וועט בלייבן צוגעבינדן צו דעם.

...

איך האב געהאט אן ענליכע ערפארונג, אבער ביי מיר איז געווען אז איך פלעג זיך אויפוועקן אינמיטן דער נאכט און עס האט מיר געציטערט די גאנצע קערפער. איך האב דאן געקויפט א ספעציעלע ווייכע באל וואס מען דריקט מיט די הענט און דאס טוט בארוהיגן דער מענטש. אמאל קען אפילו זיין אז דאס איז נישט דוקא ענקזייטע, נאר בלויז אנגעצויגנקייט. אויך איז ראטזאם צו זען אויב די בלוט-דרוק איז אין א געהעריגע צושטאנד. בחסדי השם איז דאס ביי מיר שוין א פארגאנגנהייט, דער אויבערשטער זאל ווייטער העלפן.

איך האב זייער הגאה פון אייער ווינקל, איך מאך זיכער צו נעמען איינס יעדן אינדערפרי.

...

די ערשטע זאך בעפאר מען טוט עפעס אנדערש וואלט געווען א גוטע עצה צו נעמען א B ווייטעמין, Ultimate B Complex פון Nutri Supreme

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

