וויליאמסבורג'ס טעגליכע

עקרת הבית

מיטוואך
פר' בא
כ"ט טבת, תשפ"ה לפ"ק
January 29 '25
Year 17 | Issue #3390

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

קומט אריין צו עונג
פאר די בעסטע
חלות -
קיפעלעך -
קאקאש קעיק
און איר וועט האבן און עונג שבת
Oneg Bakery
188 Lee Ave.
718.797.0971

RENT A SPACE
at the Flushing Expo
473 FLUSHING AVENUE
(bet. Lee & Bedford)
Where every week is a shopping event
Call early to reserve:
917.627.3574 - 845.397.0085
5,000 SQ. FEET AREA WITH ROOM FOR MANY STORES
EXPERIENCED SALES LADIES AVAILABLE TO SELL FOR YOU
NOW YOU CAN AFFORD A STORE WITHOUT A LONG TERM INVESTMENT
WE ALSO TAKE BOOKINGS FOR GATHERINGS, CLASS PARTIES, VACHNACHTS, SHABBOS, ETC.
SUNDAY TILL THURSDAY 2/2 - 2/6
HOURS: 12 NOON - 7PM

MEGA SALE - LAST DAY IS SUNDAY FEB 2 | PRICES START AT $1099 - $3999
WED-THUR: 5:00-10:30 | מוצ"ש בא: TWO HRS. AFTER ZMAN | SUN: 2:30-10:30

SUNDAY

hopscotch
Baby through Teens Shoes
Only $20 each

E&G HATS
Winter Clearance Sale
Beautiful Selection

SUNDAY, MONDAY TUESDAY & THURSDAY

Headlines
Full Selection of Hats for All Occasions
Capes - Scarfs - Gloves
- Brand Name Belts -

STUART WEITZMAN
Up To 70% Off on Shoes, Loafers, Boots

TableXtendz
Be A Great Host!
Quality Extendable Tables
Big Selection of Styles

BOUQUETS
FRIDAY FRESH FLOWERS
347.525.7420

השבת אבידה
Continental Hall
75 Rutledge Street

מיר האבן אסאך איבערגעלאזטע חפצים מלבושים
ביטע דאס קומען אפנעמען היינט מיטוואך
נאכדעם ווערט אלעס הפקר

איר קענט פערזענליך זיין דערביי ווען מ'שפרעכט אייך אפ און
מבטל דעם עין הרע
דורך הרב **משה טייטלבוים** שליט"א
וואס האט עס בקבלה פון פריערדיגן דור

און האט שוין בעז"ה אויסגעלעזט הונדערטער משפחות פון שווערigקייטן (געזונט, שידוכים, פרנסה, און קינדער א.א.וו.)

פאר אפוינטמענט רופט
347.768.3223
718.513.7772
בהמלצת גדולי הרבנים

SALE ENDS TODAY 7:30PM
SALE

20% - 60% OFF
ENTIRE STORE
Buckles N Lace
Kids & Teens Quality Shoes
352 WALLABOUT ST.
718-388-0666
COME & BE MATZLIACH!

SALE
ENTIRE STORE!

SALE ENDS TODAY 7:00PM
Elite SHOES FOR THE Upscale TEEN
MARVEL
A STEP BEYOND
218 WALLABOUT ST.
718.858.5898

שידוכים

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

החתן **נפתלי** נ"י מו"ה **דוד ישעי' גאלדפינגער** הי"ו - מאנסי מו"ה חיים שמואל - מו"ה שמשון לויבער	הכלה החשובה תחי' מו"ה **שלמה נחמן ווייס** הי"ו - ב"פ מו"ה בערל - מו"ה יצחק רייכנהאלד	שדכן: **ר' צבי דוב דייטש** (ב"פ) **ומרת לערנער** אשת ר' פייבל (ב"פ)
החתן **בן ציון יוסף** נ"י הרב **מרדכי יעקב געללער** שליט"א - ב"פ הרב חיים ארי' - הרב פישל שטיעל	הכלה החשובה תחי' הרב **חיים שלמה שלאמאוויטש** שליט"א - ב"פ הרב ישעי' - הרב שלום אליעזר ליפשיץ	שדכן: **הרב אלכסנדר מייזעלס** (ב"פ)
החתן **נתן דוד** נ"י מו"ה **יעקב האללענדער** הי"ו - וומ"ס מו"ה ישראל משה - מו"ה משה זילבערשטיין	הכלה החשובה תחי' מו"ה **יקותיאל שווארטץ** הי"ו - וומ"ס מו"ה אברהם לייב - מו"ה יצחק חיים פריינד	שדכן: **מרת יאקאבאוויטש** אשת ר' משה (ק"י)
החתן **יושע** נ"י מו"ה **יעקב יואל האלפערין** הי"ו - וומ"ס מו"ה שאול יחזקאל - הרב הערשל ניסן	הכלה החשובה תחי' מו"ה **יואל טירנויער** הי"ו - וומ"ס מו"ה יצחק - מו"ה חיים לאנדא	שדכן: **מרת דאסקאל** אשת ר' יצחק (וומ"ס)
החתן **נפתלי** נ"י מו"ה **ישראל מיללער** הי"ו - ק"י מו"ה משה - הרב שמואל קעסטענבוים	הכלה החשובה תחי' מו"ה **הילל יאשעף** הי"ו - מאנסי מו"ה יצחק עזריאל - מו"ה חיים עהרנטאהל	שדכן: **הרב מרדכי שמואל טונק** (מאנסי)
החתן **אלי' מנשה** נ"י הרה"ג **חיים מערצבאך** שליט"א - מאנסי מו"ה ראובן - מו"ה משה שלעזינגער	הכלה החשובה תחי' הרה"ג **מיכאל דוב ווייסמאנדעל** שליט"א - מאנסי הרה"ג יוסף עמרם - הרה"ג נפתלי הלברשטאם, מצאנז גריבוב	שדכן: **מרת וויינטרויב** אשת ר' משה שמעון (מאנסי)
החתן **שמעון שמואל זאנוויל** נ"י מו"ה **פנחס זעליג שלום פיש** הי"ו - ב"פ מו"ה ישעי' - מו"ה יוסף אסה	הכלה החשובה תחי' מו"ה **אברהם שלמה כ"ץ** הי"ו - ב"פ	שדכן: **הרב יואל ראטה** ר"י תפארת התורה ברסלב
החתן **משה הילל** נ"י הרה"ג **ישכר בער קאהן** שליט"א - וומ"ס הגה"צ אבד"ק סענדשארץ - הרב אביש פערלמוטער	הכלה החשובה תחי' הרה"ג **יואל ראזענבערגער** שליט"א - וומ"ס הגה"צ בערל, אבד"ק בריגל - הגה"צ הלל וויינבערגער, אבד"ק סערדעהעלי	שדכן: **מרת מייזליש** אשת הרה"ג שלמה (וומ"ס) **ומרת קליין** אשת הרב שמעון (וומ"ס)
החתן **שמואל זאנוויל** נ"י הרב **יעקב יצחק ראלניצקי** שליט"א - וומ"ס הרב ישראל ארי' - הרב יעקב נחמן שטויבער	הכלה החשובה תחי' הרב **יקותיאל יצחק שמילאוויטש** שליט"א - וומ"ס הרב משה - הרב שאול רייכמאן	שדכן: **מרת מייזעלס** אשת הגה"צ אבד"ק אבני שלמה (מאנסי)

תנאים

החתן **בנימין יוסף** נ"י	מו"ה **יעקב לאנדא** הי"ו מו"ה זלמן לייב - מו"ה יואל צבי מאיער	מו"ה **משה דוד גוטמאן** הי"ו מו"ה יודא - מו"ה חיים הלוי העללער	**כתר צבי**

חתונות

החתן **חיים אלעזר** נ"י	מו"ה **יצחק אייזיק יואל בערגער** הי"ו מו"ה ישראל דוד - מו"ה אברהם מאיר פאללמאן	מו"ה **שמואל משה נויאוויטש** הי"ו מו"ה וואלף - מו"ה מנחם טייטלבוים	**כתר ריזל**
החתן **אלחנן אשר יודא** נ"י	מו"ה **לוי יצחק קרויס** הי"ו מו"ה ברוך - מו"ה אשר יודא ראטבארד	מו"ה **משה בער ווייס** הי"ו הרב ברוך - מו"ה חיים לאנדא	**פרדס פיגא**
החתן **ברוך אברהם** נ"י	הרה"ג **יואל טייטלבוים** שליט"א הגה"צ שמואל, ראה"כ מעוררי השחר - כ"ק אדמו"ר מחרדים זידיטשוב	הרה"ג **יואל פילאפף** שליט"א הגה"צ מנשה, אבד"ק טיב לבב - הגה"צ ברוך נתן הלברשטאם, אבד"ק סאסמאר לאנדאן	**פרדס צבי**
החתן **משה בער** נ"י	מו"ה **יואל ברוך ווייס** הי"ו מו"ה מנחם מנלי - מו"ה יעקב בנציון האניג	מו"ה **דוד ניישטיין** הי"ו מו"ה מנחם מאניש - מו"ה שמואל יצחק ראבי	**או"ח וויזניץ**, ב"פ
החתן **טובי'** נ"י	מו"ה **שמואל אבסטפעלד** הי"ו מו"ה לוי יוסף - הרב אברהם יהושע לעוו	מו"ה **שלמה דוב הורוויץ** הי"ו מו"ה יעקב יצחק - מו"ה יונה באראן	**הייטנער**, ב"פ 1360 36th
החתן **מרדכי יעקב** נ"י	הרב **יצחק שווייד** שליט"א הרב משה דוב - הרב שאול יחזקאל אבראהאם	מו"ה **אברהם יושע גראס** הי"ו מו"ה משה - מו"ה אברהם שמשון בראדט	**תפארת רבקה**, ב"פ 1257 38th
החתן **חיים יוסף** נ"י	מו"ה **אברהם דוד ווערצבערגער** הי"ו מו"ה משה בער - מו"ה מרדכי דוד גרויז	מו"ה **אלקנה לאקס** הי"ו מו"ה ישעי' - מו"ה יוסף שמואל ראאב	**אטריום**, מאנסי
החתן **יחיאל מיכל** נ"י	מו"ה **אהרן קנאלל** הי"ו מו"ה יצחק דוב - מו"ה ברוך משה ראזענפעלד	מו"ה **מאיר טויב** הי"ו מו"ה משה דוב - מו"ה יצחק דוד ראזענבערג	**ווילחאוויץ**, מאנסי
החתן **אברהם חיים** נ"י	מו"ה **יואל איצקאוויטש** הי"ו מו"ה צבי דוב - מו"ה מנחם מענדל פריעדמאן	מו"ה **פנחס מרדכי ציג** הי"ו מו"ה אברהם ברוך - מו"ה עמרם ווייס	**עטרת טשארנא**, מאנסי
החתן **טובי' אלטר** נ"י	מו"ה **חיים מאיר איינהארן** הי"ו מו"ה אברהם ישעי' - מו"ה אהרן כהנא	הרב **בן ציון ראזענבערג** שליט"א הרב בעריש - מו"ה אייזיק לייב מיללער	**תפארת עלקא**, מאנסי
החתן **אברהם חיים** נ"י	מו"ה **יושע הערש גאלדבערגער** הי"ו מו"ה אשר אנשיל - מו"ה מנחם יודא אונגאר	מו"ה **גדלי' פאלקאוויטש** הי"ו מו"ה מרדכי יודא - מו"ה יעקב יושע פריעדמאן	**גינת קליין**, ק"י
החתן **יעקב יוחנן** נ"י	מו"ה **יואל איידליס** הי"ו מו"ה משה שמואל - מו"ה אהרן וויינבערגער	מו"ה **וואלף שערצער** הי"ו מו"ה שמואל - מו"ה משה חיים שטיינבערג	**כינור דוד**, ק"י
החתן **יוסף יושע** נ"י	מו"ה **יואל ראזענבערג** הי"ו מו"ה שמשון - מו"ה משה חיים ווידער	מו"ה **אלישע יואל ראזענפעלד** הי"ו מו"ה מנחם מענדל - מו"ה יצחק קארצאג	**פאראדייס**, ק"י

Entire Store
Some exclusions apply
Noble Wear
BOUTIQUE
205 Lee Ave.
Till Tuesday, Feb. 4
50% to 70% off

Eye exams. Medical eye care. Vision therapy. Optical. Contact lenses.
aHava VISION 718.438.3002
The Eye Experts Center™ — the phone number to see clearly

Clothes Out
718 Myrtle | 347-886-6389

$5-$10 sale ending today!
Come grab bargains
while merchandise lasts.

Will be closed Thursday and Friday.

For private appointments
call 347.886.6389

פראגראם
פאר קינדער נאך חדר
Spencer Area
כיתה ד' און ה'
גאווערמענט פאנדינג
רופט **845-347-2604**

WE SPECIALIZE IN SENDING
EREV SHABBOS FLORAL ARRANGEMENTS
FOR קדישים ,שבת שבע ברכות, שבת כלה, אויפרוף & BABY GIFTS
We wrap up for שבת אויפרוף the טיכל ,מחזורים etc. with flowers and for any שמחה

718.697.7813
THE NAME YOU LEARNED TO TRUST...

EXPERIENCE THE JOY OF HIGH QUALITY FRESH FLOWERS ON YOUR SHABBOS TABLE.
(That is sure to last you all week long...)

We Deliver! **718.697.7813 | 711 BEDFORD AVE.** (In Front of Remedy Pharmacy)

בס"ד

Eyeglasses
50% OFF
On Medicaid insurance

EYE Q VISION BENEFITS
Best Service in center of Williamsburg
Heimishe Salesman & Saleswomen
Recommended by most Doctors
Biggest Selection. Seriously
Most Affordable Prices
Free Insurance Glasses
Most Accurate Jobs

פאר איר גייט ערגעץ אנדערש,
מאכט זיכער איר ווייסט צו זיי נעמען
אייער אינשורענס, וויפיל זיי געבן דערפאר,
און וואס זענען די אפ טשארדשעס.

EYE Q
665 Bedford Ave.
P. 718-875-9000 - F. 718-875-7331
EyeQ665@gmail.com

Experienced Eye Doctor in store. Call for appointment
*up to 150 savings

Schwartz Moving
דוד יואל שווארטץ
646-423-0795
4230795@gmail.com

GLOW WITH NATURE
Organic Facials by Maria

ClearAssure
FROM HAIR, TO CLEAR.
209 Ross Street (BSMT)
718-388-3730
MARIA IS ALSO AVAILABLE FOR LASER HAIR REMOVAL

EXTENDED STORE HOURS
TAVOLO
FINE TABLE LINENS

SUNDAY: 12:00–7:00 PM
MONDAY: 11:00–7:00 PM
TUESDAY: 12:00–6:00 PM
WEDNESDAY: 11:00–7:00 PM
THURSDAY: 12:00–6:00 PM
FRIDAY: 11:00–2:00 PM

For other hours call for appt. 718.237.1600

Hearts and Minds is a program offering private, confidential counseling in a heimishe environment for people with addictions, as well as support for their family members. You are not alone.
Call Hearts and Minds. A project of Pesach Tikvah.

Hearts and Minds
718.875.6900

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

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

SAVE BIG
ON PAST SUMMER AND CURRENT WINTER STYLES.
ONE WEEK ONLY!
60-80% OFF

MEGA WINNING SCRATCH OFF CARDS!
ONLY SUNDAY FOR THE FIRST 5 HOURS!
WIN BACK UP TO HALF OF YOUR PURCHASE!

SPECIAL DISCOUNTED RACKS!
LOTS OF WINTER AND SUMMER RACKS FOR $9

WOW!
GET FREE BALLOONS FOR YOUR KIDS ON SUNDAY!

ONE WEEK ONLY!
Jan. 26-31

OFF CASUAL CHILDREN'S OUTLET
23 Walworth Street

וועטער אויסקוק

מיטוואך	דאנערשטאג	פרייטאג	שב"ק	זונטאג	מאנטאג
48° - 27°	41° - 35°	44° - 35°	38° - 22°	39° - 36°	51° - 31°
פארוואלקענט/ווינטן	זוניג	רעגן	פארוואלקענט	פארוואלקענט	פארוואלקענט

קלאסיפיידס

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

לוצקין פון ארץ ישראל דער שליסל אויף ישועות מעל דרך הטבע
$391 כמנין ישועה 100% צדקה + די איבערגעצייגטע סגולה פון ר' מתיא בן חרש + אפשפרעכן עין הרע דורך בליי
זייט אויך פון די וואס דאנקען שוין אויף די גרויסע ישועה * מען קען אויך נאר אפשפרעכן עין הרע דורך בליי.
פאר פרטים: 929-884-1813 - 929-884-1662

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

פדיון נפש - צוגענגליכע פרייזן, 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

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

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

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

התרת קללות להחיד"א דורך 10 תלמידי חכמים - 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

---

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. Call **Strings Attached 718-909-0768**

וומ"ס - צו פארדינגען רויע 1,300 ס"פ, קען ווערן געמאכט פאר א שיינע אפארטמענט אדער אפיס,
פיפטע פלאר, נישט עלעוועיטאר, דיוויזשאן/ליע געגנט, פאר גוטע פרייז, **דער פארמיטלער** 929-359-2546

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

פאלם ספרינגס - For rent a big house with 5 bedrooms and private pool. Call 917-696-0840

מאנסי - נייע מאדערנע oasis הויז, w/indoor outdoor hot tub, שלאָפט 18-28, טאג, וואך אדער שבת, אויך געאייגנט פאר עלעגאנטע שמחות 347-236-4999

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 845-274-4197

ק"י / שבתים - צו פארדינגען א 1 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

Get Hired!

Connecting talent to opportunity

Looking for a dedicated full-time worker with good communication skills
in a property management office. Please email managementofficejob1@gmail.com for inquiries

---

Secretary position available at the Bedford / Broadway area,
Monday - Thursday 12-5 - Friday, 10-2. Please call 718-569-8240

Multi girl office now hiring FT handling calls & general secretarial work. Call 917-635-3315

אכטונג לענדלארדס

דער פארמיטלער
אין וויליאמסבורג וועט
פארדינגען אייער דירה גאר שנעל

פאר בעסטע
רעזולטאטן רופט
929-359-2546

#3199

פאלגנד זענען די ענטפערס פון די חשובע ליינער פאר בריוו #3089 פאר די וואס בעט אן עצה פאר א Betty Crocker וואס לאזט איבער א שטארקע שמעק אין די גאנצע שטוב:

דער שמעק פון די Betty Crocker קען זיין פארבינדן מיט די אויל וואס מען נוצט. צ.ב.ש. די Extra Virgin Olive Oil - כאטש עס איז געזונט - האט דאס נישט קיין גוטן שמעק ווען מען פרעגלט מיט דעם. מען קען פרובירן צו נוצן אוואקאדא אויל.

• • •

איך האב אויפגעפאסט אז ווען איך האב גלייך ארויסגענומען די עסן וואס איך האב געמאכט איז דאס געווען זייער גוט, אויב אבער איך האב עס געלאזט אין די בעטי-קראקער שטיין פאר אביסל לענגער צוגעמאכטערהייט האט דאס א קורצע צייט שפעטער נישט געהאט א גוטע שמעק און טעם.

אן גוטע עצה איז צו מאכן די עסן פריש ווען מען קען און דאס נישט לאזן שטיין צוגעמאכט אין די בעטי-קראקער נאר גלייך ארויסנעמען און ווען מען וויל דאס עסן קען מען דאס נאכאמאל צוריקלייגן און אנווארימען.

נאך אן עצה, מען גיסט אריין וואסער מיט בעיקינג סאדע און מען לאזט עס אביסל אויפקאכן פאר אפאר מינוט העלפט דאס ארויסצונעמען די שמעק.

אגב, בעיקינג סאדע איז אויך זייער גוט צו נוצן פאר סיי וועלכע טאפ וואס ווערט אביסל צוגעברענט, מען קאכט עס אויף און עס ווישט זיך אפ זייער גרינג און גוט.

ברכה והצלחה, יישר כח פאר אלע גוטע עצות וואס מענטשן טיילן מיט.

▪ ▪ ▪

#3200

צו די "בינה יתירה"

איך וויל ענטפערן פאר בריוו #3084 פאר די וואס בעט א Carrot Muffin רעסעפי פאר די Donut Maker.

די רעסעפי איז ווי פאלגנד: 3 אייער, 2 קאפס צוקער, 2 ווארנילא צוקער, 1/4 tsp בעיקינג סאדע, 2 tsps בעיקינג פאודער, 2 tsps צימרינג, צוויי קאפס מעהל, 1 קאפ אויל, 1/4 tsp זאלץ און 2 קאפס Ground Carrots.

די טשיעז מיקסטשער איז, 1 פינקע קריעם טשיעז, 1 קאפ קאנפעקשן צוקער און 2 ווארנילא צוקער.

מען קען מאכן די רעסעפי און איך בין זיכער אז מען קען מאכן סיי וועלכע רעסעפי.

הצלחה רבה, עס זאל זיין צום געזונט. יישר כח.

▪ ▪ ▪

#3201

צו די "בינה יתירה" ווינקל

יישר כח פאר אייער ארבעט וואס די גאנצע שטאט האט פון דעם הנאה.

איך זוך אינפארמאציע וועגן Dr. Dancour וואס מאכט Acupuncture אין זיין אפיס אויף ספענסער סטריט. אויב איינער קען ביטע איבערגעבן זייער ערפארונג אין די 'בינה יתירה'.

תזכו למצות.

#3202

די חשובע "עקרת הבית" ליינער טיילן מיט אן ענטפער פאר בריוו #3105 פאר די וואס בעט א sourdough רעסעפי וואס איז געמאכט פון ספעלט אדער קאמוט מעהל:

אויב מען וויל מאכן די סאוער-דאו פון קאמוט אדער ספעלט ווייל מען האט א פראבלעם מיט הויכע צוקער, וויל איך לאזן וויסן וואס איך האב געהערט פון א פרוי אין גרוויסע אומשטענדן וואס האט זיך געדארפט היטן פון צוקער און זי פלעגט יעדן טאג טעסטן די צוקער אינדערהיים, זי פלעגט עסן נאר whole-wheat וועגן די הויכע צוקער, ווייל זי האט געמיינט אז דאס וועט העלפן אז איר צוקער זאל נישט ארויפגיין. זי האט אבער באמערקט אז ווען זי עסט סאוער-דאו וואס איז געמאכט פון Non GMO ווייסע מעהל גייט איר צוקער נישט ארויף. עס איז דא צו באקומען אין די געשעפטן מערערע פירמעס מעהל וועלכע פארמאגן נישט קיין GMO.

הצלחה. יישר כח.

• • •

איך האב זייער א גוטע רעסעפי, איך מאך עס יעדע וואך און עס קומט געוועגליך אויס זייער גוט.

מען קען עס מאכן מיט געהעריגע מעהל און אויך מיט ספעלט. די פאלגנד רעסעפי איז פאר ספעלט: 400 גראם ווייסע ספעלט מעהל, 40 גראם whole-spelt מעהל, 230 גראם וואסער, 90 גראם סטארטער און 9 גראם זאלץ. מען מאכט דאס די געהעריגע וועג וויאזוי מען מאכט געוועגליך sourdough ברויט.

אויב מען וויל מער אינפארמאציע קען מען זיך פארבינדן מיט מיר און איך קען בעז"ה ארויסהעלפן מיט אנווייזונגען און אויך מיטטיילן אן אנדערע רעסעפי. הצלחה רבה.

צו באקומען דעם טעלעפאן נומער קען מען זיך פארבינדן מיט די רעדאקציע פון "בינה יתירה" דורך שיקן אן 'אימעיל' צו tips@akereshabayis.com, אדער דורך שיקן א 'טעקסט' צו 718-388-7744 און מיר וועלן דאס צוריקשיקן ביי די ערשטע געלעגנהייט.

קלארשטעלונג: די עצות און געדאנקען וועלכע ווערט פארעפנטלעכט 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