טעאטער - מוזיק - מואווים און „טאקים"

אברהם גאלדפאדענס א שמועס מיט מאקס נארדוי וועגען דער אידישער ליטעראטור אידישער שפראך און אידיש טעאטער

פון נחמן מייזיל

אין דעם גרויסען זאמעלבוך "ארכיון פאר דער געשיכטע פון אידישען טעאטער און דראמא" ארויסגעגעבען פון אידישען וויסענשאפטליכען אינסטיטוט אין פאר־עפענטליכט געווארען זעהר אן אינטערעסאנטער שמועס, וואס דער בעוואוסטער גרינדער פון אידישען טעאטער אברהם גאלדפאדען האט געהאט אין 1903 מיט דעם בעוואוסטען שריפטשטעלער־דענקער דה, מאקס נארדוי אין פאריז. א. גאלד־פאדען האט דאן געוואוינט אין פאריז און זיך געפונען אין זעהר א שווערער מאטע־ריעלער לאגע. הגם זיינע פיעסען זענען אויפגעפיהרט געווארען אין פארשיעדענע לענדער, האט ער פון דעם געהאט גאר וועניג. איז ער געצוואונגען געווען צו בלאט" און "אידישע נאזעטען" וואס עס האט אריינגעגעבען זיין פריינד דער באר־וואוסטער כתריאל צבי שרה־זאן. שרה־זאהן, דער רעדאקטאר פון די "נאזעטען" האט געבעטן א. גאלדפאדענען, ער זאל מאכען א "שמועס" מיט מאקס נארדוי וועגען דער אידישער ליטעראטור און שפראך, און א. גאלדפאדען האט עס גע־טאן. אגב, איז ער געווען בעפריינדעט מיט מאקס נארדוי. אין דעם זעלבען "אר־כיוו פאר דער געשיכטע" פון אידישען טעאטער און דראמע" איז אפגעדרוקט מאקס נארדוי'ס א ווידמונג צו א. גאלד־פאדען אויף זיין, נארדוי'ס בוך אין דייטש "די קאנווענציאנעלע ליגענס". די ווידמונג איז געשריבען אין אידיש. וואס איז משמעות, מאקס נארדוי זעהר שווער אנגעקומען. די ווידמונג פון מאקס נארדוי לויטעט: "דעם טרעפליכען דיכטער נארד־פאדען ברידערליך דה. מאקס נארגוי".

געמיינט איז עס מסתמא "טרעפליכען" און אנשטאט "נארדוי". האט ער זיך אונטערגעשריבען "נארגוי". פארבייטען דעם "דלד" אויף א "גון" אין דער איינגעגער אינטערשריפט.

דער "שמועס" איז צוגעשיקט געווא־רען דורך א. גאלדפאדען אין דער פארם פון א בריעף, וואס איז פארעפענטליכט געווארען דעם 21-טען אויגוסט 1903 אין די "איידישע גאזעטען".

אט איז דער שמועס איינגאנצען:

"האכגעשעצטער פריינד הער שרהזאן:

ענדליך האט גשלאגען די צייט. אייער וואונש זאל ערפילט ווערען. געטליך פארצוליינען אונזער גרויסען געלעהרטען הער דה. מאקס נארדוי די איינינע פראגען וועגען דער ישראנישער ליטעראטור, וועלכע איהר האט מיר אין אייער בריעף פון פאריגען ווינטער געשריבען, ווייל איך האב איצטער מעהר געלעגענהייט זיך אפ־טער צו זעהן מיט דעם געעהרטען דאקטאר. האב איך ביי א באזוך געצייגט אייער בריעף און איהם געבעטען צו בע־אנטוואורטען אייערע פראגען.

ער האט מיט פריידיגע ערפילט מיין ביטע און איך האב באלד פארצייכענט אלעס וואס ער האט געזאגט, ווארט פאר ווארט, ווייל צו זיינע רייד דארף מען ניט מוסיף און ניט גורע זיין.

אויף אייער ערשטער פראגע: צו האבען די משכילים רעכט מיט זייערע טענות, אז מען דארף דעם עולם אפגע־וואוינען פון ישראנאן, וועלכעס איז, נאך זייער מיינונג, א שאנדע פאר אידען, האט דער געעהרטער דאקטאר געענטפערט קורץ און דייטליך: "ניין!" יעדער רעדט ווי זיין צונג לאזט איהם... קיין חרפה און עס געווים ניט, ווייל א איד דארף זיך ניט שעהמען מיט דעם וואס ער איז א איד. א חרפה איז פון די יעניגע, וואס ווילען באהאלטען פאר דער ווערט דעם פאקט, אז זיי זיינען אידען.

אויף דער פראגע: "איז דער ישראר־נאן אלס שפראך בארעכטיגט צו אן ער־זיכטעניג אין דער ציוקונפט" — האט דר. נארדוי געענטפערט, דאס עס בלייבט אי־בער פאר דאס אידישע פאלק צום אנט־שיידען אין דער פראקטיק, און עס לוינט זיך ניט וועגען דעם צו דיסקוטירען. וועגען דאס פאלק וועט וועלען ריידען ישראנאן, וועלען איהם די משכילים דערפון ניט קע־נען אפהאלטען און דורך דעם אריין וועט די שפראך האבען א צוקונפט.

— וואס פאר א סארט ביכער, דענקט איהר, דארף מען דרוקען פאר דעם פאלק אין ישראנאן? — האב איך דאן דעם דאקטאר געפרעגט.

— איבער געשיכטע, נאטורוויסענ־שאפט, רייזע באשרייבונגען און מעהר פון אלעס וועגען נאציאנאל־עקאנאמיע, האט ער געענטפערט.

— די רוסישע רעגירונג — האב איך ווייטער געפרעגט — האט יעצט ערלייבט ארויסצוגעבען א ישראנאנישע צייר־טונג אין פעטערבורג*), דענקט איהר, אז דאס וועט ברענגען די אידען נוצען אדער שאדען.

— קיין שאדען!" — האט דר. נארד־וי געענטפערט, — ווער עס לעזט די ר־ סישע אידישע צייטונגען, "נאוואסטי" און "וואסכאד", וועט קיין אידישע צייטונג זא־ווי זא ניט לעזען, און ווער עס קען ניט לעזען קיין רוסיש, כוז געווים האבען א צייטונג אין דער שפראך וואס ער קען אבבעסען און א ישראנאנישע צייטונג אין רוסלאנד איז דארום זעהר נויטיג.

— וואס דענקט איהר, הער דאקטאר פון אידישען טעאטער? — האב איך איהם ווייטער געפרעגט.

— זעהר א גוטער ערציהונגס מיטעל פאר די יעניגע וואס האבען קיין צייט אדער קיין לוסט צו לעזען ביכער אדער זעהן הערען פארלעזונגען. נאטירליך, נאר דאן איז דער טעאטער נוצליך. ווען ער שטרעבט צו לערנען גוטע זייטען אין שמייכעלט זיך ניט צו די נידריגע געפיה־לען פון דער מאסע.

דאס די קורצע אבער שלאגענדע אנט־ווארטען וואס דער געלעהרטער דאקטאר האט מיר געגעבען, איך האב אבער אויסער דעם וועגען יעדער פראגע מיט איהם אר־גומענטירט. איבערהויפט האט ער גע־שטיצט אין איהם אין אויסגעגעבען כמעט אומגלויבליך, ווען איך האב איהם געצייגט אייערע צייטונגען "טאגעבלאט" און "נא־זעטען", און האב איהם דערצעהלט, דאס זיי ערשיינען אין הונדערטע טויזענטע עק־עמפלארען, און דאס זיי זענען האלב אפ־ציעלע בלעטער, מיט וועמעס ארטיקלען און נאוויצען די רעגירונג פון לאנד אינטע־רעסירט זיך און זיי ווערען איבערזעצט און איבערגעדרוקט אין פיעלע פראמינענ־טע ענגלישע צייטונגען. אויך דאס אויסער אייערע הויפט־צייטונגען ערשיינען נאך אין ניט יארק פיעלע ישראנאנישע מאגעזי־בלעטער, אוועגנ־בלעטער און מאגאזי־שריפטען, סאציאליסטישע, פאליטישע, רי־טעראריש, ציוניסטישע, ליבעראלע, אר־טאאקסישע און זאגאר אנארכיסטישע זשורנאלען.

דער דאקטאר האט זיך אויף דעם אלעס נאר געוואונדערט און געצייגט מיט די אקסלען.

אברהם גאלדפאדען.

פאריז, אויגוסט, 1903.

ארום שמולעוויטש'ס קאנצערט

די פארבאריטונגען צום קאנצערט פון דיכטער שלמה שמולעוויטש, איז אין פולען גאנג. אויסער די זעכצעהן נומע־רען ערנסטע און פריילוכע, וואס ערי־אן זיין טאפטער, וועלען פארברייטענען, וועט אויך זיין א רעווי פון קליינע קינדער פון 7 יאהר ביז 12 יאהר, וואס וועלען זינגען קינדער־לידער אין באר און סאלאס. דאס וועט זיין א סענזאציע. וואס טאראנטא האט נאך ניט געהאט. יעדען אוועגנ פון 5 ביז 7 גיט זיך אפ דער דיכטער שלמה שמולעוויטש מיט די קינדער, לערענט זיי זינגען. ווער עס האט קינדער וואס האב־בען פעהיגקייטען צום זינגען, קענען קומען מיט זיי פון 5 ביז 7 אין 25 גרענדזש עוועניו.

די ארגאניזאציעס, וועלכע שמולעוויטש באזוכט, רופען זיך גאנץ פריינדליך אפ אין דאס וועט זוכערען אויך דעם פינאנ־ציעלען דערפאלג, וועלכען ער האט ווריק־ליך פארדיענט.

חיים גרינבערג קומענדען פרייטאג און שבת

דער באקאנטער דענקער און לעעטער, חיים גרינבערג, קומט אין שטאדט פאר דריי לעקציעס, וועלכע ער וועט דא האל־טען פרייטאג נאכט, שבת אויענט אין זונטאג ביינאכט.

די ערשטע צוויי לעקציעס וועלען פארגעקומען אין פארבאנדס נייעס גרויסען האל, אין סיסעל סטריט, און די זונטאג־דיגע לעקציע וועט פארקומען אין לייבאר לייסעאום.

וואס ווערט פון די געליבטע פון די פאראורטיילטע אדער דערשאסענע גענגסטער?

פון שרגא.

איינינגע פון זיי זענען באריימט געוואָרען אויף דער ביהנע און אין די מואווים. אנדערע האבען געהייראט מיט רייכע מע־נער און ווידער אנדערע האבען באצאלט מיט זייערע לע־בענס פאר צופיעל רעדען.

איבער'ן גאנצען לאנד קאכט זיך נאר מיט דער מערדערליכער אטאקע וואס איז געמאכט געווארען אויף דעם גענג־סטער דזשעק ("לעגס") דייטמאנד, אן איי־רישער חברה־מאן, וועלכער רופט זיך מיט א אידישען נאמען. ווער עס האט אויף איהם געשאסען איז נאך דערווייל א געהיימניס און ווי עס זעהט אויס וועט עס בלייבען א געהיימניס ווי דער טרוי־עריג באריומטער ראטשטיין מארד.

ווי די פאליציי איז איבערצייגט, האט מען געשאסען אויף דייטמאנד'ן דער־פאר ווייל ער האט אנגעהויבען צו ריידען צופיעל, אבער ווער עס האט אויף איהם געשאסען, ווייזט איצט אויס, וועט מען קיינמאל ניט וויסען. איין זאך ווייסט מען אבער יא — אז ווען מען האט איהם געשאסען איז ער דאן געווען מיט זיין געליעבטע, א אידישע מיידעל מיט'ן נאמען מעריאן ראבערטס, וועלכע איז א טענצערין אין די זינפיעלד פאליס.

ווי אזוי נעמט די דאזיגע אקטריסע אויף דעם פאקט, וואס מען האט זי גע־כאפט צו האבען פארהעלטניש מיט איינעם פון די ערגסטע גענגסטערס? וועט עס איהר שאדען צו איהר קאריערע אלס אקטריסע, אדער ניט?

די מעגליכקייטען זענען דאס זי וועט זיך אויסלאכען פון די ווערטער "גענג־סטער'ס מיידעל", און וועט נאך אפשר קריגען א רייכען מאן, וואס זאל מיט איהר חתונה האבען. דאס איז דערפאר, ווייל די וועלט קוקט היינט אנדערש אויף אויסגעלאסענקייט ווי אמאל.

א שרייבער אין דער ניו־יארקער "ניוס". וועלכער שיינט צו זיין גוט באר־קאנט מיט די סודות פון דער אונטער־וועלט, גיט איבער, אז פון נייכצען גענגסטער־מיידלאך, וועמענ'ס בילדער און לעבענס געשיכטעס האבען אנגע־פילט די צייטונגען פאר די לעצטע 10 יאהר, האבען בלויז צוויי געמאכט אן אמת'ן אפפער פאר זייער לעבע. מען זאגט אז "די פרוי באצאלט". אבער זעהר זעלטען זוכן זי איז א גענגסטער'ס גע־ליבטע. פיער פון דייזע 19 האבען באר־קומען ערפאלג און גלוק אויף דער ביהנ־ען, נאך 4 האבען געהייראט. פינף זענען ווי פון דער וועלט פארשוואונדען און איינע וואָרט ביז איהר געליבטער וועט ארויס פון פריזאן.

אבער צוויי, ערנא טשורגין און אנא אורבאס האבען באצאלט מיט זייערע לעבענס.

ערנא טשורגין האט אין 1923 זיך פארליעבט אין א אידישען גענגסטער מיט'ן נאמען לואיס שווארצמאן. זי האט מיט איהם געהייראט.

אין א שעהנעם טאג ווען ערנא מיט איהר מאן זענען געשטאנען אין פראנט פון א שוהל און גערעדט צווישען זיך — איז פארביי געפאָרען א טעקסי. צוויי מענער זענען ארויסגעשפרונגען און גענ־מען שיסען אויף שווארצמאנ'ען און ער איז געפאלען טויט צו איהרע פיס. ערנא האט דערקענט איינעם פון די מערדער. זי האט אבער ניט געוואוסט דאס געזען פון די גענגסטערס — און דאס איז "שווייגען". זי האט אונטערגעשריבען א פאפיער אז טשארלז קאטלער, 19 יאהר אלט איז איינער פון די מערדער. דאן האבען די אנדערע גענגסטערס געמאכט פון איהר לעבען א גיהנום, ביז זי האט זיך ענדליך גע'סמ'ט.

עהנליכעס איז געווען מיט אנגא אורבאס. זי איז געקומען קיין ניו־יארק פון אן ארם דערפעל אין ווירדזשיניא, און אין ניו־יארק האט זי זיך באקענט מיט יודזשין מאראן, א באריומטען גענג־סטער. איין טאג זענען געקומען עטליכע מענער און גענומען מאראן פאר א "ראיר". אין עטליכע טעג ארום האט מען ארויסגעצויגען אנגא'ס קערפער פון טייך. זי איז געווען ארומגעבונדען מיט שטרעק און אנגעלאדען מיט שטיינער. מען האט זי א לעבעדיגע אריינגעווארפען אין טייך.

אין דער גענגסטער וועלט זענען גע־ווען באריומט אזעלכע פרויען ווי בעטי ווערנער, מייבעל דייוויס, מעי מילער, פלאָרענס קארטער אדער אגנעס גליפאיל. אודאי געדענקט איהר זיי ניט, זיי זענען אלע ווי פארשוואונדען פון דער ליכטיגער שיין.

בעטי איז געווען מארטי דורקינ'ס געליבטע — זי איז געווען די איינציגע פון די פיער פרויען, מיט וועמען דער גענגסטער האט ניט געהייראט. מייבעל, ווידער, איז געווען פרענק (די רושערי־

(פארזעצונג אויף פיידזש 3)

א לעבעדיגע טעאטער וואך

היינטיגע וואך איז לעבעדיג אין סטענדערד טעאטער, און דער עולם העלפט צו אנהאלטען די לעבעדיגע שטימונג וואס איז דארט געשאפען געווארען.

זונטאג, ביי דער "מידנייט" פאר־שטעלונג איז דער טעאטער געווען אי־בערפולט, און דער עולם האט שטארק חנאה געהאט פון דעם "מל'דיגען בחור".

דאס זעלבע איז געווען נעכטען נאכמיטאג. אין אוועגנט איז לעשפילט געווארען א בענעפיט פארשטעלונג פאר דער "פרייד אז איזראעל ליידים אומזי־לערי". זייערע בענעפיט פארשטעלונגען ווערען אלע מאל געשפילט פאר א גרויסען עולם. דערצו האט אויך מיטגעהאלפען דעם יום טוב. און די צוקומער האבען חנאה געהאט פון "די גרויסע ליבע". ווער־כע איז געשפילט געווארען פאר דעם צוועק.

מארגען נאכט ווערט געשפילט ס. עלווינ'ס סוקסעס פיעסע: "אייקעלע מזיק". וועלכע ער האט שוין דא געשפילט עטליכע מאל, און ביי יעדער אויספירונג איז דער טעאטער געווען איבערפולט.

די מארגענדיגע פארשטעלונג ווערט געשפילט אלס "ליידי'ס נאכט". דאס מיינט צו האלבען פרייזען.

פאר פרייטאג און שבת ווערט אנאנ־סירט א נייע פיעסע מיט'ן נאמען: "בעטלער פון לעבען".

עלווינג באמיט זיך ביי יעדער אויס־פירונג צו געבען עטוואס נייעס דעם טע־אטער־באזוכער, און ווי ער פארזיכערט וועט אין דער נייע־ צוגעגרייטער פיעסע פאר קומענדען פרייטאג און שבת זיין עטוואס אינטערעסאנטעס.

בכלל האבען זיך די טעאטער־געהער ניט צו באקלאגען, אז מען גיט זיי ניט קיין נייע זאכען, און די טעאטער־מענשען קענען זיך ניט באקלאגען, אז דער עולם קומט ניט.

היינטיגע וואך איז לעבעדיג דארט, און הלואי אויף לאנגע יארען.

היינטיגע וואך אין די טעאטערס

עדי קאנטאר אין לאוס טעאטער

"וווהופי" איז דאס בילד, וואס ווערט געצייגט אין לאוס טעאטער היינטיגע וואך מיט עדי קאנטאר אלס הויפט שויש־פילער.

דאס בילד איז אויסגעשטאטעט מיט דער גרעסטער רייכקייט, און איז וואונ־דערבאר שעהן פאר דעם אויג. דערצו העלפט א סך מיט די וויציגע איינפאלען וואס עדי קאנטאר האט אריינגעבראכט אין דער זאך.

אין בילד שפילען א גרופע שעהנ־הייטען, וועלכע מען זעהט זעלטען אין א טעאטער צוזאמען.

דאס בילד ווערט געצייגט די צווייטע וואך.

אין שעים היפאדראם

די גאנצע היינטיגע וואך לופט וועל־לער אין "דער שטורם".

אויף דער בינע: אול אלסאן און שיק דזשאנסאן אין א פריילאכער אויספירונג: "קליים עבארד". אנדערע גוטע וואדע־ווייל אקטען.

אין ליבערטי טעאטער

היינט און מארגען ווערט אין ליבער־טי טעאטער געצייגט דאס בילד מיט דעם נאמען "קווין - הויי", אין וועלכען עס באר־טייליגען זיך די אקטיארען דזשינדזשער ראדזשערס און סטענלי סמיט.

אין גארדען טעאטער

אין גארדען טעאטער, קאלערוש און ספעדיינג עוו. ווערט היינט און מארגען געצייגט די גרויסע דראמע, וועלכע שול־דערט דאס לעבען פון רוסלאנד אין די צייטען פון צאר, און די רעוואלוציאנערע באלשעוויסטישע באוועגונג. "דאס גע־זאנג פון פלאמען". א וואונדערבארע דראמע מיט א סך אלטהאלט. גוט גע־שפילט, שעהנע מוזיק, מיט אלעקסאנדער גרעי, בערלינס קעיר, נאאָ בירי, עליס דזשענטעל און אנדערע סטארס.

קינדער וועלכע באטייליגען זיך אין הדסה עקספאזישאן קאנטעסט

הערבערט וויים.

ש. גאדפרי.

שמעריל ראטענבערג.

דזשיקי פאסלאנס.

נעמי גאלדשטיין.

פ. פייפערניק.

לאלא און פרידע קאהן.

דזשי: דאנסקי.

עלען שאר.

סטענלי און זעלדע ראזז.

מיטוואך און דאנערשטאג דעם 12-טען און 13-טען נאוועמבער

מוזיק נאטיצען

פארערוסקי'ס קאנצערט לעצטען מיטוואך איז געווען אזא גרויסער דער־פאלג, אז ער וועט אהער צוריקקומען אויף א צווייטען קאנצערט, אין חודש אפריל.

* * *

דער ערשטער קאנצערט פון דער קאנזערוואטארי סטרינג קווארטעט, וועט זיין היינט אוועגנט אינ'ם האל פון דער קאנזערוואטארי אף מוזיק.

* * *

שבת אוועגנט דערעפענט זייער סעזאן דער הארט האוז סטרינג קווארטעט.

* * *

די דאנער קאזאקען, א רוסישער מענער כאר, ווערען דא מאכען זייער ער־שטען אויפטריט דעם 18-טען נאוועמבער.

דעם זעלבען טאג, ביינאכט, וועט פארקומען דער דריטער "טוואיליט" קאנ־צערט פון דער ווארשעווער סימפאניע אין דער טעאטער אין לאנדאן, אונטער דער דירעקציע פון מר. אדריאן בולט.

א לעבעדיגע טעאטער וואך

היינטיגע וואך איז לעבעדיג אין סטענדערד טעאטער, און דער עולם העלפט צו אנהאלטען די לעבעדיגע שטימונג וואס איז דארט געשאפען געווארען.

זונטאג, ביי דער "מידנייט" פאר־שטעלונג איז דער טעאטער געווען אי־בערפולט, און דער עולם האט שטארק חנאה געהאט פון דעם "מל'דיגען בחור".

דאס זעלבע איז געווען נעכטען נאכמיטאג. אין אוועגנט איז לעשפילט געווארען א בענעפיט פארשטעלונג פאר דער "פרייד אז איזראעל ליידים אומזי־לערי". זייערע בענעפיט פארשטעלונגען ווערען אלע מאל געשפילט פאר א גרויסען עולם. דערצו האט אויך מיטגעהאלפען דעם יום טוב. און די צוקומער האבען חנאה געהאט פון "די גרויסע ליבע". ווער־כע איז געשפילט געווארען פאר דעם צוועק.

מארגען נאכט ווערט געשפילט ס. עלווינג'ס סוקסעס פיעסע: "אייקעלע מזיק". וועלכע ער האט שוין דא געשפילט עטליכע מאל, און ביי יעדער אויספירונג איז דער טעאטער געווען איבערפולט.

די מארגענדיגע פארשטעלונג ווערט געשפילט אלס "ליידי'ס נאכט". דאס מיינט צו האלבען פרייזען.

פאר פרייטאג און שבת ווערט אנאנ־סירט א נייע פיעסע מיט'ן נאמען: "בעטלער פון לעבען".

עלווינג באמיט זיך ביי יעדער אויס־פירונג צו געבען עטוואס נייעס דעם טע־אטער־באזוכער, און ווי ער פארזיכערט וועט אין דער נייע צוגעגרייטער פיעסע פאר קומענדען פרייטאג און שבת זיין עטוואס אינטערעסאנטעס.

בכלל האבען זיך די טעאטער־געהער ניט צו באקלאגען, אז מען גיט זיי ניט קיין נייע זאכען, און די טעאטער־מענשען קענען זיך ניט באקלאגען, אז דער עולם קומט ניט.

היינטיגע וואך איז לעבעדיג דארט, און הלואי אויף לאנגע יארען.

ווי אזוי צו פארלירען פעטס און קריגען דעם יונענטליכען געפיל

אין ענגלאנד ווען איינער פילט "אזוי פאסיג ווי א פידעל", און קוקט אויס ווי "א בילד פון געזונטהייט", זאגט מען: **"ער האט דעם קרושען געפיל"**

דאס מיינט, אז ער געמט יעדען פרי־מארגען זיין קליינע דאזע קרושען זאלץ. עס איז דאס זעלבע אין די פאראייניג־טע שטאטען — אין דייטשלאנד — אין האלאנד און אויסטראליע — אין סאוט אפריקע, ווייל קרושען זאלץ איז יעצט פאראן איבער דער גאנצער וועלט.

קרושען זאלץ איז ניט בלויז איין זאלץ — עס איז די קאמבינאציע פון זעקס זאלצען, נויטיג פאר א געזונט לעבען.

נעמט א האלב טיי־לעפעלע אין א גלאז הייסע וואסער, יעדען פרימארגען פאר ברעקפעסט, מאדיפיצירט אייער דיעטע און מאכט רעגולאר עקסערסייזעס.

אבער פארפעלט ניט קיין פרימארגען, ווייל קרושען האלט ניט נאר ריכטיג דעם מאגען, לעבער, קידניס און די באוועלס, און אין א געזונטען צושטאנד, נאר עס רייניגט אויך דעם בלוט־שטראם, און ניט נור לעבען און אקטיוויטעט יעדען טייל פון אייער קערפער.

ווי אזוי צו פארלירען פעטס און קריגען דעם יונענטליכען געפיל

אין ענגלאנד ווען איינער פילט "אזוי פאסיג ווי א פידעל", און קוקט אויס ווי "א בילד פון געזונטהייט", זאגט מען: **"ער האט דעם קרושען געפיל"**

דאס מיינט, אז ער נעמט יעדען פרי־מארגען זיין קליינע דאזע קרושען זאלץ. עס איז דאס זעלבע אין די פאראייניג־טע שטאטען — אין דייטשלאנד — אין האלאנד און אויסטראליע — אין סאוט אפריקע, ווייל קרושען זאלץ איז יעצט פאראן איבער דער גאנצער וועלט.

קרושען זאלץ איז ניט בלויז איין זאלץ — עס איז די קאמבינאציע פון זעקס זאלצען, נויטיג פאר א געזונט לעבען.

נעמט א האלב טיי־לעפעלע אין א גלאז הייסע וואסער, יעדען פרימארגען פאר ברעקפעסט, מאדיפיצירט אייער דיעטע און מאכט רעגולאר עקסערסייזעס.

אבער פארפעלט ניט קיין פרימארגען, ווייל קרושען האלט ניט נאר ריכטיג דעם מאגען, לעבער, קידניס און די באוועלס, און אין א געזונטען צושטאנד, נאר עס רייניגט אויך דעם בלוט־שטראם, און ניט נור לעבען און אקטיוויטעט יעדען טייל פון אייער קערפער.