THE HEBREW JOURNAL
דער אידישער זשורנאל
THE HEBREW JOURNAL
PUBLISHED BY
JOURNAL PUBLICATIONS OF TORONTO LIMITED
542 DUNDAS ST. WEST. Telephone Trinity 6830-6831
Only Daily Jewish Newspaper in the Province of Ontario
N. FRIEDLAND, President
Subscription Rates: $6 PER YEAR $3.50 SIX MONTHS
Single Copy—3 cents
Entered as Second Class Mail Matter at C. P. O., Toronto, January 22nd, 1913

ALLIED PRINTING TRADES UNION LABEL COUNCIL TORONTO, ONT. 25

פיער און זעכציג יאר פאר־איינינטע קאנאדע

היינט ווערט איבער גאנץ קאנאדע געפייערט דער נאציאנאלער יום טוב "דאמיניאן דעי". ניט נאר די קאנאדער געבוירענע, נאר אלע די, וועלכע האבען געמאכט זייער היים אין קאנאדע, פייערען היינט דעם יום טוב.

מיט 64 יאר צוריק האבען זיך די פראווינצען קוויבעק, אנטאריא, נאווא־סקאשיא און ניו־בראנזוויק, וועלכע זענען צופיצעלט געווען און צו־ריסען צווישען זיך, האבען זיך פאראייניגט און שפעטער זענען צוגעטראטען די מערב־פראווינצען, וועלכע שטעלען היינט צוזאמען די גרויסע דאמיניאן אף קאנאדע.

דאן, מיט 64 יאר צוריק, איז געשאפען געווארען די קאנאדער קאנ־סטיטוציע, וועלכע איז באקאנט אלס דער "בריטיש נארט־אמעריקען אקט", אונטער וועלכער מיר לעבען יעצט, און וועלכע איז די דעמאקראטישסטע היינט צו טאג אויפ'ן אמעריקאנער קאנסטיטוציע.

היינטיגע שמחה איז אן אלגעמיינע, און מיר אידען, אלס א טייל פון דער גאנצער באפעלקערונג, נעמען א פולען אנטייל אין דער דאזיגער שמחה, ווייל דא, אין קאנאדע, האבען מיר, אלס אידען, דאך געפונען אן אפדאך פלאץ פון לענדער, וואו מען האט אויף אונז געמאכט גייסטיגע און קערפערליכע פאגראמען.

די איבער צעהן מיליאן קאנאדער, וועלכע פייערען היינט "דאמיניאן דעי" דערמאנען מיט פארגעטערונג די פאטערס פון קאנפעדעריישן.

איז דאך היינט קאנאדע די אויסשטעהענדסטע דאמיניאן אין דער ענגלישער אימפעריע. דער בריטיש נארט־אמעריקען אקט איז אזוי פיעל אין די לעצטע יארען אויסגעבעסערט געווארען, אז קאנאדע איז כמעט אן אונאבהענגיגער לאנד. קאנאדע אבער וויל זיך ניט אפרייסען פון דער מוטער־לאנד. פארקערט, וואס מער אונאבהענגיג זי ווערט, אלץ שטארקער ווערט זי צוזאמענגעשמאלצען מיט דער אימפעריע, אלס געזונטער פרייווי־ליגער טייל.

האבען די פאטערס פון קאנפעדעריישן פאראויסגעזעהן מיט 64 יאר צוריק, אז א פאראייניגטע פרייע קאנאדע איז בעסער און קען זיך שנער לער און גרעסער אנטוויקלען איידער צופיצעלט אין פראווינצען. ניט גרינג איז דאס פארגעקומען. די גרויסע פאגערען פון סער דזשאן מעקדאנאלד'ס שטאנד, וועלכע האבען געזעהן אזוי ווי ער, האבען פארשטאנען ווי ער, און געפיהלט ווי ער.

ניט אומזיסט ווערט נאך ביז יעצט סער דזשאן פארגעטערט ביי די קאנאדער מאסען, און די פארגעטערונג איז באמת ניט קיין אומזיסטע, ווייל אין די 64 יאר פאראייניגטערהייט, האט קאנאדע וואנדער אויפגע־טאן אויף אלע געביטען, אינדוסטריעל און אגריקולטורעל, זאכען, וועלכע ניט קיין פאראייניגטע קאנאדע וואלט קיינמאל ניט דערגרייכט.

שטעהט קאנאדע היינט צו־טאג ווי א גלייכע, צווישען גלייכע, צווי־שען פיעל גרעסערע לענדער פון דער וועלט ווי זי איז.

אלס באדייטענדער טייל פון דער קאנאדער באפעלקערונג, האבען מיר, אלס אידען, גענוגענדע אורזאכען זיך צו באטייליגען אין דער שמחה, ווייל אויך מיר האבען שוין אריינגעשריבען א גאנץ גרויסע בלעטעל אין דער געשיכטע פון קאנאדע, א בלעטעל, מיט וועלכער מיר האבען זיך ניט צו שעהמען, צוטראגענדיג אונזער פולען חלק ביי דער 64 יאריגער פייערונג פון "דאמיניאן דעי".

אומעטום די זעלבע לידעלע

הערען ניט אויף די ראסען ראיאטען אין גריכענלאנד. נאך צעהן אידען זענען געפארען טוים, נאך 50 אידען פארוואונדעט, נאך אידישע הייזער פארברענט.

דערצעהלען די לעצטע דעפעשען פון סאלאניקי, אז דער אידישער קוואַרטאל איז אונטערגעצונדען געווארען פון אלע פיער זייטען, און צוויי הונדערט אידישע הייזער זענען פארברענט געווארען.

איז נאך ניט אין גאנצען שטיל געווארען אין מעקסיקא, און עס שיסט פון גריכענלאנד. אומעטום די זעלבע לידעלע. די אידען זענען שולד־דיג. האט דאס פאלק, וועלכעס איז געזונקען־די לימענע פארקויפער, אויך אויסצוזעצען געגען די אידען. אויך זיי שטעהט ניט אן דאס, וואס אידען וואלגערען זיך דארטען. אויך זיי שטעהען די אידען ווי א דארן אין אויג.

האבען דאך די גריכען פון וועמען זיך צו לערנען די תורה פון פאַ־גראמען, שוין אפגערעדט פון זייער געשיכטע. פון זייערע גענעראלען, וועלכע האבען געפירט די קאמפען מיט אינזערע העלדישע חשמונאים; האבען זיי דאך ארום זיך רומעניע. פון וועמען זיך צו לערנען און די אראַ־בער, וועלכע זענען אזעלכע גרויסע העלדען איבער שוצלאזע ישיבה־בחורים אין חברון.

איז פאר די גריכען ווייניג די דאזיגע תורה, ווילען זיי נאך פאר דער וועלט מאכען דעם איינדרוק, אז דאס זענען ניט קיין פאגראמען, נאר גע־שלעגען צווישען אידען אין דער ניט־אידישער באפעלקערונג. דאכט זיך, אז מיר האבען ערגעץ פריהער געהערט דעם דאזיגען פזמון. יא, די אמאליגע צארישע רוסלאנד. דארטען איז עס געווען. אז אידען מאכען אויף זיך אליין פאגראמען. א דאנק נאך די לימענע־פארקויפער, וואס זיי זאגען בלויז, אז דאס זענען געשלעגען צווישען אידען און ניט, אז אידען מאכען פאגראמען אויף קריסטען.

די זעלבע לידעלע, וועלכע אלע פאגראמשטשיקעס קענען אויף אויס־ווייניג.

אויך די גריכענלאנד, וועלכע איז אליין, ערשט ניט לאנג, געשטיקט און געדריקט געווארען פון אנדערע, האט זיך אזוי שנעל אויסגעלערנט דאס "לידעלע".

אביסעלע אמת'ע ליעבע

פון יצחקי

אז עס איז פאראן אזא זאך ווי ליעבע אויף דער וועלט — דאס ראפ איך דאך אויך מסתמא ניט דערצעהלען און אז ליעבע האט א טבע צו זיין בלינד, טויב שטום, קרום און הינקעוואטע — דאס ווייסט איהר דאך אויך מסתמא.

וואס איך האב אבער ניט געוואוסט און וואס איהר ווייסט געווים אויך ניט, אז עס קעוויסטירט נאך אמת'ע ליעבע אויך.

די טעג האב איך געלייענט אן אנאנס אין א אידישער ציטונג, וועלכער לייענט זיך אומגעפעהר אזוי:

א יונגער מאן 30 יאהר אלט. הויך געוואקסען, שעהנער אויסזעהן, אינטעלי־גענט, און ראמאנטיש פון דער נאטור, זוכט די באקאנטשאפט פון א מיידעל וועלכע איז פארמיעדלעך אן אייגענטלעך אמת'ע ליעבע. א מ ת ' ע ליעבע.

צוזעה הייראטען. נאכפרעגען פאר מר. הערי קאניבאל, אין קאניבאל'ס אפיס פון דער קעש ענד קערי לאוו ענד ראָ־מענס מאנופעקטשורינג קאָ. לימיטעד, 9999 קווין סטריט, וועסט, טאראנטא אנט. קענערע.

איבערגעלייענט דעם דאזיגען אנאנס איז פאר מיר קלאהר געווארען צוויי זאַ־כען: ערשטענס, אז עס איז נאך פאראן אויף אונזער זינדיגער וועלטעל אמת'ע ליעבע און צווייטענס אז מען קען עס קויפען פאר "ספאט קעש". מען דארף נאר זיין פארמעגליך אין בענקען נאך אמת'ער ליעבע. מעהר גארנישט...

פאר מיר איז עס געווען א היבשער סופריז, וואהרס איך האב אלץ געדענקט אז ליעבע — און דערצו נאך אמת'ע ליעבע קען מען פאר קיין געלט ניט קויפען, און מיר איז אויך געפעלען געווארען מר. קאניבאלס פלאן צו דרינגען א "קעש ענד ערערי לאוו ענד ראמענס מאנופעק־טשורינג קאמפאניע", וואהרס ווי באלד אז ליעבע קאן מען קויפען פאר מזומן, דארף זיין א פירמע וועלכע זאל דעם דאזיגען ארטיקעל מאנופעקטשורען.

דאס לייקענט אבער אף די אנארכיס־טישע טעאריע וועגען פרייער ליעבע. וואַ־רום ווען מען מוז עס קויפען, איז שוין דאך ניט שייך צו רידען וועגען פרייער ליעבע.

אט צום ביישפיעל לייען איך איצט אין א ניו יארקער צייטונג עמא גאלדמאן'ס לעבענס־געשיכטע, און דארט באשרייבט זי מיט אלע איינצעלהייטען, ווי אזוי זי האט פראקטיצירט די אנאר־כיסטישע פרייע ליבע טעאריע. פאר איהר איז עס ניט געווען בלויז א טעאריע נאר א טאג־טעגליכע פראקטיק... און איך טראכט ביי זיך אז ווען זי, עמא גאלדמאן חייסט עס, וואלט טאקע היינט גע־ווען אינגער מיט א וועלכע דריסיג יאהר, צו וואלט זי היינט אויך אזוי פריי זיך געווארפען מיט איהר "ליעבע" אדער זי וואלט געגאנגען מיט'ן נייעם שטראם און וואלט זיך געלאזט באצאהלען פאר דעם מיט הארטע קלינגערס?...

היינט לעבען מיר דאך אין א מאַ־טעריאליסטישער וועלט, מיינע פריינט. היינט ניט מען קיין זאך ניט אוועק אומ־זיסט. געוויס איז דער פריהערדיגער דור געווען א מעהר אידעאליסטישער. איך שטעל זיך פאר אז אין איהר צייט איז עמא גאלדמאן ניט געווען די איינציגע אי־דעאליסטין... און וועמען מיינט איהר, איז דאן גוט געווען? — אונז מענער!...

מען האט אמאל דערצעהלט אן אל־טען תלמיד חכם, אז עס האלט שוין ניט ווייט דערביי, אז קינדער זאלען קענען גע־שאפען ווערען אויף א קינסטליכען אופן, אין א ספעציעלער פאבריק. האט ער, דער תלמיד חכם פארקרימט מיט דער נאז, און האט געזאגט, אז איהם געפעלט בעסער אלטער סיסטעם און דער פריהערדיגער סארט לעבען.

פריהער — אמאל — איז דער מענש ניט געווען אזוי געלט־גייציג. ניט אזוי פראזאאיש, ער האט געהאלטען פון דער דייטשער טעאריע אז "מען דארף לעבען און לאסען לעבען"... דאס חייסט, אז מען דארף א מענשען ניט אוועקשטויסען דער־פאר וואס ער האט קיין געלט ניט. און ליידער פארמאגען מיר היינט וועניג אזעל־כע ווי עמא גאלדמאן. ניטא היינט קיין "איבערגעגעבענע" אידעאליסטינס. היינט, מיינע פריינט, איז ענטשטאנען א צייט פון דאלארען און סענטען.

און ווען א בחור וועלכער איז דריי־סיג יאהר אלט, הויך געוואקסען, שעהנער אויסזעהן און האט א חוש פאר ראמאנ־טישקייט, זוכט היינט די באקאנטשאפט פון א מיידעל. צוועק הייראט. זוכט ער דוקא א פארמעגליכע מיידעל און נאר ליעבע.

ביי איהם, פארשטעהט איהר מיך, איז אמת'ע ליעבע. א זאך וועלכע נאר א פארמעגליכע מיידעל, איז ראוי צו נעניי־סען. קיין ארימע טאר צו דעם ניט צו־טרעטען.

אט דאס איז דער חלוק צווישען דער היינטיגער מאטעריאליסטישער וועלט, און דער אמאליגער וועלט פון עמא גאלדמאנס אידעאליסטינס. שעהנע נשמות און אמת'ע "איבערגעגעבענע" פריינט, וועלכע זוכען ניט קיין געלט פאר זייער פרייער ליעבע.

אח! וואו נעהמט מען צוריק יענע וועלט און יענע אידעאליסטישע יאהרען?

נאך די וואהלען אין רומעניע

פון ה. געלער.

דער אויסגאנג פון די וואהלען און איהרע איבערראשונגען. — דער אידישער וואהל־סימן, א כונה אדער בלויזער צופאל? — פויערים וועהלען אידיש. — דער פאליטישער פראגראם פון אידישען פארלאמענטאַרישען קלוב. — א געשפרעך מיט די געוועהלטע דעפוטאטען, דר. עבנער און דר. מאקס דיאמאנט.

די לעצטע וואהלען אין רומעניע, וועלכע האבען זיך געצויגען לערך צעהן טעג, האבען געבראכט פאר אונז אידען, עטליכע איבערראשונגען, וועגען וועלכע עס לוינט זיך איבערצולעגען אפצו־שטעלען.

די ערשטע איבערראשונג אין געווע־זען דער פאקט גופא, וואס אידען זענען ארויסגעטראטען מיט אייגענע אידישע צעטלען, וועלכע האבען, אגב, געטראגען אלס וואהל־סימן צוויי האלבע מנורות. (לויט דער וואהל־אדרינאנצע אין רומע־ניע מוז יעדע פארטיי, וואס באטייליגט זיך אין וואהלען צו עפענטליכע מלוכה־קערפערשאפטען, ארייינטראגען געשלאָ־סענע וואהל־ליסטען, וועלכע מוזען טראָ־גען אין שפיץ פון די אויסגערעכענטע קאנדידאטען־נעמען, באזונדערע וואהל־סימנים).

צי האט דער אפיציעלער הויפט וואהל־ביורא אין בוקארעסט, וועלכער פאר־טיילט די וואהל־סימנים צו די איינצעלי־גע פארטייען, וואס שטעלען ארויס זייערע קאנדידאטען־צעטלען, געהאט באזונדערע כונות מיט דעם באשטימען פון מנורות אלס אזוי צי אזוי, די מנורות אלס וואהל־סימן פאר'ן אידישען צעטעל, האט גע־מאכט א ווירקונג אויף דער אידישער נאס אין געווען דעם פשוט'ן אידען צו שטו־מען פאר דער אידישער ליסטע.

עס מוז דא אונטערגעשראכען ווערען, אז דאס ארויסטרעטען צו פארלאמענט־וואהלען מיט איינגענע אידישע צעטלען, איז א פאקט וואס פארדינט אריינגעשריב־בען צו ווערען אין דער געשיכטע פון רו־מענישען אידענטום.

עס איז דאס ערשטע מאל אין דער געשיכטע פון די אידען, ניט אליין אין דער אלטער, נאר אויך אין דער נייער רומעניע, פון נאך דער וועלט־מלחמה, אז אידען ביי פארלאמענט־וואהלען זאלען ארויסשטעלען אויסשליסליך אידישע צעט־לען.

האט שוין דער פאקט גופא, פון ארויסשטעלען ריינע אידישע צעטלען, געווירקט אויף דעם פאליטישען לעבען פון רומענישען אידענטום איבערצייגענד און איבערראשענד, אזוי האבען די וואהל־רעזולטאטען פון די איינצעלנע באצירקען (זשודעצען) פון לאנד, געבראכט מיט זיך נאך פיעל גרעסערע איבערראשונגען.

עס איז געווארען פעסטגעשטעלט, אז העכער אכציג פראצענט פון אלע אידי־שע שטימען איז געווארען אפגעגעבען אויף דעם אידישען צעטעל . . .

עס האט ניט גענוצט די אגיטאציע מצד די אסימילאטאָרען, פון דעם אזוי־גערופענעם פארבאנד פון די רומענישע אידען, וועלכע האבען אפען און אהן א יעדער בושה, געפארערט סיי אין דער פרעסע, סיי אין זייערע פארזאמלונגען, צו באקעמפען דעם אידישען צעטעל און צו שטימען געגען די פאנדידאטען פון דער אידישער ליסטע. עס האבען אויך ניט געהאלפען אלע אפשרעק־מעטאדעס פון די מאכטהאבער און מלוכה־טשינאוניק־קעס, וועלכע האבען געדראהט און גע־פראוועט אנאגען א שרעק אויף די אידי־שע וועהלער פון די קלענערע און גרעסערע אידישע ישובים. עס האבען אויך ניט אפגעשראקען דעם סתם־אידען, אלע פאַ־ליצייסקע מאכינאציעס און גוואלד־מיט־לען, וועלכע האבען זיך א שאט געטאן איבער די קעפ פון די אידישע וועהלער עטליכע טעג פאר די וואהלען און זיך צו־פלאטערט, ווי א גיהינום־שרפה, אין טאג פון די טאטען, זענען ניט געווען־זען כיכולת, אפצושלאגען דעם אייזערנעם ווילען פון דיהונדערטער און טויזענטער באוואוסטזיניגע אידישע וועהלער, וועל־כע האבען מיט דעם וואהל־צעטעל אין האנט, אפט ביי אמת'ער מסירות נפש, אנטשידען, ווער עס זאל אנפיהרען מיט ווער עס איז פעהיג און ווילדיג צו פיה־רען דעם קאמף פאר אידישע רעכט דא אין לאנד.

ווי עס איז באוואוסט פון די טעלע־גראמעס, האט דער אידישער צעטעל אויף זיך פאראייניגט בערך 65 טויזענט שטי־מען און די אידען האבען געקראגען פינף דעפוטאטען.

עס איז זיכער, דאס ווען די עסק־פאגענטען פון דעם אזוי־גערופענעם פאר־באנד פון די רומענישע אידען, וואלטען ניט גלאט אפגעווארפען דעם לאזונג פון אן איינהייטליכען אידישען פראנט און האן ניט געווען ארויסגעטראטען מיט פארלוימדונגען געגען די אידישע צעטלען, און וואלט די מאכט ניט געווען אנו־לירט טויזענטער אידישע שטימעס אין מעהרערע באצירקען מיט גרויסע אידישע קבוצים, וואלט די אידישע פארטרעטונג אין נייעם פארלאמענט זיכער געווען א טאפעלע שטארקע און אפשר אויך א דריי־מאכט, טראץ דעם פרעמיעלען וואהל־סיסטעם, וועלכער רויבט אזוינע פון אלע קלענערע פארטייען און גרופען, בתוכם אויך פון די מינדערהייטען, די מעגליכ־קייט צו קענען קריגען די מינימאלסטע פארשטעהערשאפט אין די געוועץ־געבענדע קערפערשאפטען.

עס איז כאראקטעריסטיש און פאר־דינט דערמאנט צו ווערען, אז די אידישע ליסטען האבען ארויסגערופען אן אומגע־הויערען ענטוזיאזם ניט נאר ביי אידען, נאר אפילו ביי א גרויסען טייל רומענער.

עס איז געווארען פעסטגעשטעלט, אז אין עטליכע ביקאוויניער, בעסאראבער און רענאטער דערפער, וואו עס וואוינען קוים איז ביז 2 מינינים אידען, האבען די אי־דישע ליסטען אין דעם היסטאָרישען וואהל־טאג געקראגען מעהרערע הונדערט שטימען. די פויערים פון די דערמאנטע דערפער, האבען אפען ערקלערהדט, אז א דאנק די גרויסע אנטוויקלונג און העלפט בעסער אויפברענגען די קינדער.

("איטא".)

שטערבליכקייט צווישען אידישע קינדער*)

פון דר. שוירלי וו. ווין.

צוויי וויכטיגע פאקטען וועלכע זענען זעהער וויכטיג פאר אידען, שטעהען ארויס פון דער אויספארשונג וואס איז לעצטענס דורכגעפירט געווארען וואס אנ־באלאנגט דעם געזונט צושטאנד אין ניו־יארק. דער ערשטער פאקט איז, אז די שטערבליכקייט צווישען אידישע עופה־לאך שטעהט נידעריגער ווי ביי דער ארו־מיגער ניט־אידישער באפעלקערונג. דער צווייטער פאקט וויזט, אז שטערבליכקייט צווישען דעם ווערוואקסענעם אידישען עולם איז העכער ווי ביי וועלכער ניט איז אנדערע אימיגראנטישע גרופען אין דער שטאדט ניו־יארק.

פון יעדע טויזענט אידישע ביביס וואס ווערען געבוירען, שטארבען 54 איי־דער זיי דערגרייכען זייער ערשטען גע־בורטסטאג. דאס איז מיט פינף וויינינגער ווי צווישען איטאליענישע ביביס פון דעם זעלבען עלטער. די איטאליענער גיבען ארויס דעם העכסטען פראצענט טויטענ־פאלען פון ביביס.

דיעטע איז א וויכטיגער פאקטאר

דער הויכער פראצענט טויטענפאלען צווישען דער דערוואקסענער אידישער באַ־פעלקערונג קאן מען בלויז ערקלערען מיט שלעכטער ערנערונג און שלעכטע לע־בענס באדינגונגען אין דער יוגענט, און אלס רעזולטאט פון דעם ווערט אין די שפעטערדיגע יאהרען געבראכען די ווי־דערשטאנדס־פעהיגקייט געגען קראנק־הייט, אין איינעם מיט דעם אנגעשטרענג־טען אידישען קאמף פאר דער עקזיסטענץ.

דער פאקט פון קלענערער שטערב־ליכקייט איצט צווישען אידישע ביביס, לאזט זיך עדקלערען מיט דער בעסערער זאָרג און אומגאנג מיט קינדער ביי אידען, מיט בעסערער שפייז און פארבעסערטע לעבענס באדינגונגען.

*) מיר דרוקען דעם דאזיגען אר־טיקעל פון דר. ווין, וועלכער איז אן אויטאריטעט אין געזונטהייטס־פראגען. ניט אבטענדיג וואס דער דאקטאר שרייבט עס וועגען ניו־יארק, איז עס, גלויבען מיר, אויך וויכטיג פאר די אידען פון טאראנ־טא.

עס איז די אנגענומענע מיינונג צווי־שען דאקטוירים, אז דאס געזונטהייט פון א ראסע אדער א עמיינדע האט צו טאן מיט דער דיעטע, מיט דער שפייזונג. עס איז וויכטיג וואס מען עסען, ווי זיי קאכען זייער שפייז און ווי זיי האלטען אין בייטען זייער שפייז.

לעצטענס איז דורכגעפירט געווארען א גענוע אויספארשונג וועגען דעם פאר־ברויך פון מילך אין ניו־יארק. עס וויזט זיך ארויס, אז די אידישע באפעלקערונג פארנעמט דעם דריטען פלאץ אין דעם פארברויך פון מילך פאר קאפ. נעמליך עטוואס איבער א האלבער קווארט אויף יעדען נפש.

מילך און די שטערבליכקייט צווישען קינדער

די דאזיגע אויספארשונג האט ארויס־געבראכט די וויכטיגע ראליע וואס דער גערברויך פון מילך שפילט, אין באצוג צו דער שטערבליכקייט סיי צווישען קינדער, סיי צווישען דערוואקסענע... די היגע דייטשען זענען די גרעסטע פארברויכער פון מילך צווישען אלע איינגעוואנדערטע און אז זיי גיבען אויך די קלענסטע שטערבליכקייט צווישען קינדער. (צווישען יעדע טויזענט נייגעבוירענע ביביס) און אויך די קלענסטע שטערבליכקייט פון דערוואקסענע, אין פארגלייך מיט אירי־גענד וועלכער אימיגראנטען־גרופּע. אן אנדער אינטערעסאנטער פאקט איז דער, וואס די שוואַרצע ראסע פארברויכט בלויז א העלפט מילך ווי די ווייסע און פון יעדע טויזענט ביביס וואס ווערען געבוירען ביי נעגערשע מוטערס, שטארבען גאנצע 96 איידער זיי דערגרייכען דעם ערשטען גע־בורטסטאג.

כאטש מילך איז אזא וויכטיגער עלעמענט אין דעם מענען פון די מאסען, און שפילט אזא גרויסע ראָ־לע אין דער פארהיטונג פון קראנקהייטען, דאך איז נויטיג צו באלאנסירען יעדען מאלצייט מיט אנדערע שפייזען. אין לעצטען סך הכל איז איינפאכע שפייז דאס בעסטע פון אלע. אין ניט בלויז אין פלייש און פיש וויכטיג אין א דיעטע, נאר אויך גרינסען, וועלכע מען דארף עסען מיט יעדען מאלצייט, ווי אויך פרוכטען.

וועדזשעטייבעלס און פרוכט

צווישען די באזונדערס געזונטע גרינ־סען, קאנען מיר דא אויסרעכענען: לע־טוס, בראָסעלס, ספּראוטס, קרויט, גע־וועהנליכער און ווייטער, סווייסשארד, ספּינאטש, ריבען א. אנד. דאן קומט אס־פאראגאס, סעלערי, טאמייטאס, גרינע פעפער און בעבלאר און גרינע ארבעס. גראָ־ב איצט ווי דער מאַרק פול מיט די דאזיגע גרינסען און זיי זענען ניט טייער, אזוי אז יעדע פאמיליע דארף זעהן ניט דורכלאזען די געלעגענהייט צו עסען די גרינסען. אויך די ציטרוס־פרוכטען, ווי אָרענדזשעס, לימענעס און גרעיפ־פרוכ־טען זענען איצט דא לרוב אויפ'ן מארק און זיי דארפען זיך געפינען אין יעדער היים.

איצט איז אקוראט די צייט, ווען עס איז גרינג צו געבראכען א גוט באלאנ־סירטע דיעטע, צו טרינקען וועניגסטענס א קווארט מילך טעגליך און צו זעהן אז יעדעס קינד זאל טרינקען א קווארט מילך א טאג. פרוכט עס אויס און איהר וועט זיך באלד איבערצייגען וויפיעל בעסער איהר וועט זיך פיהלען.

זעקס וויכטיגע פונקטען וועגען געזונט

דאס זענען: א גוט באלאנסירטע דיעטע, א גוט בעוועגונג, פרישע לופט, זון, ריינקייט און גענוג שלאָ־פען. ווען מען היט אף די דאזיגע כללים פיהרט דאס צו געזונט, און פארקערט, און מען קאן דאס גאנץ גרינג אויספיהרען, אהן איבערגיג אנשטרענגונגען.

א ריכטיג באלאנסירטע דיעטע, מיט טיסט זענען נויטווענדיג דערפאר, וואס די פארמירונג פון די פערמאנענטע צייהן איז אפהענגיג אין א גרויסער מאס אן דעם צו־שטאנד און די באזאָרגונג פון די ערשטע קינדערשע צייגדלאך.

צום סוף וויל איך דא נאכאמאל אונ־טערשטרייכען די וויכטיגקייט פון א באַ־לאנסירטער דיעטע מיט מילך אלץ דעם וויכטיגסטען באשאנד טייל. דערהויפט פאר דער אידישער באפעלקערונג, מיר האָ־בען געזעהן, אז א דאנק מילך־געברויך האט זיך פארקלענערט די שטערבליכקייט צווישען אידישע ביביס אין פארגלייך מיט דער וואסקענדער אידישער באפעלקערונג. דער צושטאנד קאן נאך ווייטער פארבע־סערט ווערען אויב דער געברויך פון מילך זאל פארגרעסערט ווערען און מען זאל מעהר אפהיטען די אויבענדערמאנטע זעקס פונקטען וועגען געזונטהייט.

דאס אלץ וועט באדייטען א פארבע־סערטען געזונטהייט צושטאנד, ווייניגער קראנקהייט, ווייניגער ליידען און ווייני־גער טוים. עס איז אויך ניט אזוי א פראַ־גע פון געלט, פון פארגרעסערטער הוצאה, ווי פשוט א שטיקעל אנשטרענגונג, אי־בערגעמען בעסערע געוואוינהייטען, און עס וועט זיך זיכער לוינען.

זאל יעדער איינער טרינקען א קווארט מילך־א טאג און עסען א סך רויהע און געקאכטע פרוכט און וועדזשעטייבעלס יעדען טאג.

דער אידישער זשורנאל

דער אידישער זשורנאל — דער פעסטער פרייער אידישער ווערטער אין דער וועלט

אביסעלע אמת'ע ליעבע

אומעטום די זעלבע לידעלע

נאך די וואהלען אין רומעניע

שטערבליכקייט צווישען אידישע קינדער

דאס קינד און דער דענטיסט

דיעטע און די צייהן

וועדזשעטייבעלס און פרוכט