

malament si va mal l' agricultura, la qual á Espanya va per terra per la poca unió é ilustració dels pagesos.

3.<sup>a</sup> Els cuchs, picadas de bestias venenosas, cops, caygudas, parássits y microbis que 'ns invadeixen per tot, especialment els microbis, bacterias, bacilus, protistos, protozoos é infusoris, alguns tan petits que s' han de veure ab un bon microscopi que no se sab bè si son plantas ó animals; lo que sí se sab que son causa de las més terribles pestas y malalties, y sort qu' ells ab ells se fan guerra y 's destrueixen, que sino se farian amos y ens destruirian.

4.<sup>a</sup> Las fortas impresions, excessos, vicis, desesperació, disgustos, afanys, mals de caps, temors, disputas, enrabiadas, envejas, sustos, tristesa y passions de tota mena son causa de la majoria de las morts prematuras, essent aqueixas malalties morals las de més mal curar.

Convé, donchs, viure en habitacions ben airejadas y soleyadas; que no hi hagi humitat ni mals olors; els sostres ó trespols alts, ventilats, oberts de dia y entreoberts de nit, sense plantas y olors dintre 'ls quartos ó habitacions, y pochs quadros y cortinatjes, que son nius de microbis. No s' esgarrifin de dormir bons y malalts en habitacions en que hi entri l' aire; perque es consell de célebres metjes y es costum molt estesa en nacions més fredas que la nostra; y jo hi he dormit y he conegut families que hi han dormit en paissos més frets que 'l nostre y durant els més rigurosos hiverns y s' hi han trobat molt bè sense constiparse may: dels enconstipats ja 'n parlarem un altre dia, aixis com de rentarse tot lo cós ab aygua freda per tornarse fort.

Las donas han de tenir cuydado ab la cuyna, procurant que 'ls aliments siguin sans, nutritius y ben arreglats dintre la economia possible: la cuyna es la millor farmacia per evitar malalties y ajudar á curarlas; y es respecte á la higiene lo que la farmacia respecte á la medicina. Tots sabem que 'ls cafés, tabernas y estanchs portan perjudici á la butxaca y á la salut, y desgraciat el que hi té afició desmesurada, que fa desgraciada á sa familia.

Molts creuen que 's necessita beure forsa vi per tenir forsa y han d' entendre que la forsa que dona 'l vi es passatjera, perque no es cap aliment, sols un excitant begut ab consideració, bastant tres petricóns al dia al més treballador.

Está probat científica y prácticament que 'l pá de pagés pastat á casa es més sabró y nutritiu que 'l pá de fleca, y que aquest fá unas sopas sense gust, gastantne més y donant menos aliment; y es que 'l pá de flor no es tant alicuat, tant complert, donchs diuen que un gos ab pá de fló sol, se vá assecant y acaba per morir-se, y ab pá de pagés que pasti prim, viu bè: á varias grans poblacions extrangeras s' han posat molts forns de pá de tot blat, ab prims y segó, un most de segul y fins alguna llegúm, resultant un pá que se senta bè y alimenta molt.

Els nostres antepassats ab pá y llegúms y menjant carn sols per la festa major, vivian més anys que nosaltres; y ara anant tot lo dia á la carniceria y ab caldos y llets, estém anémichs y patim casi tots del pahidor, de debilitat y carregats de xacras y som vells á mitja edat.

La major part dels pagesos de nostre país no 's poden alimentar lo necessari al sèu pesat ofici.