

disgustos que li donava el seu home, qui s' emborratxaba sovint; y tant li havian alabat las pomas, que fins las hi havian aconsellat per curar la borrarxera al seu home. Jo, cap á las pomeras á omplirli el cistellet de pomas, y com teniam pomeras de molts calitats y estaban carregadas de fruyta no sabia de quina pomera collirni quinas pomas, habentnhi tantas y essent el cistellet tant petit; y donant una llambregada, li vaig escullir las millors pomas de las millors pomeras, segons el meu pobre parer tractantse de remey, fent una especie de *seleccio*, no silvelina: y li vaig donar el cistellet curullat de pomas, sense fernhi pagar res, y li vaig dir á la dona:—No vos ha enganyat qui vos ha alabat las pomas, perque realment la pomera es un arbre privilegiat que produheix bastant, y son las pomas un aliment precios per personas y bestias, cruas y cuytas; y tant saludables que deurian esser nostra fruyta predilecta: son bonas pe 'l pahidor y jo hi som trobat alivi moltas vegadas; pero fixeusi bè, portant una vida higiènica, y per lo tant, arreglada: com tenen fosfòrich entonan els nervis y el cervell, y menjantne un parell al vespre se dorm tranquilament, si s' ha treballat de dia y no 's passen mals de cap que desvetllin; desinfectan la boca y son bonas pe 'l fetje, pe 'l mal de gorja y mal de pedrer, y fins hi ha hagut personas que han lograt tréurerse el repugnant vici de emborratxarse, que torna al home pitjor que las bestias, menjant pomas després de 'ls apats, maduras y mastegantlas bè; pero aixó sí, portant higiene en el beure, no bebent més de lo necessari y en lloch de fer *cinchs* menjar una poma. Si ho feu aixís las pomas vos servirán de remey, donchs son bonas, pero no fan miracles. Acabadas aquestas pomas vos en donaré més si 'n feu bon us, perque si bè he escullit las que á cop de ull me han semblat millors, n' han quedadas moltas que caurán madurant, y moltas que no he vist, y el cistell era xiquet.

Apliquem el cas respecte el tema qu' anem explicant: hi ha molts llibres y molts consells y remeys, y per anar omplint el cistellet anirém escullint alló que 'ns sembli més util per la gent del camp, pe 'ls pagesos, que son la nina del nostre ull, sobre tot els que siguin ben enrahonats, qu' estimin la agricu tura y las bonas costums pagesencas y treballin per la unió, moralisació é instrucció dels pagesos, que es el remey més radical als grans mals que amenassan.

Resumím donchs, per acabar, la higiene de las personas ab algunas máximas de las que semblan més importants per tenirlas ben presents: las millors pomas.

*Tots volem tenir salut y altres bens, pero no hi posem els medis.*

*Fem els medis perque no 'ns visiti la malaltia, perque costa tréurela de casa.*

*Qui pert la salut, no li queda res millor que la resignació.*

*L' aire dolent y 'ls excessos, matan més gent que la espasa.*

*Ahont no hi entra l' aire hi entra el melje; y respirar aire respirat es menjar lo menjat, perque l' aire es el pá de la respiració.*

*Menjar per viurer. per la gana que 's tingui y mastegar bè: qui mes treballa més ha de menjar.*

*Treballar poch y menjar massa, porta 'l menjar poch; y 'ls excessos portan abstinencia després.*

*Més costa alimentar un vici que dos fills.*