

Son perjudicials els llits massa tous, cuixins de ploma, quartos tancats y poch ayrejats; els excessos de beurer, de menjar y d' altres coses; corrents d' ayre estant suat y parat; beurer causat massa aygua freda y tot lo que siguin imprudències y excessos. Tambè es perjudicial criarse senyoret y delicat, fugint del ayre fresch per respirar y de l' aygua freda per rentarse, donchs precisament el respirar ayre pur y fresch es lo que enforteix el pit y evita 'ls constipats, com es un medi de tornarse fort y viurer sà el rentarse ó banyarse tot lo cos ab aygua freda desde petit deventse evitar l' anar massa abrigat, sobre tot del coll, com l' estar á llocs d' estufas, l' escalfarse 'l llit y dormir mitj vestit l' hivern, y altres coses que detallaré en el pròxim capítol, explicant la higiene de la infancia que tan descuydada está y que fa 'l bè y 'l mal per tota la vida.

Are terminaré citant alguna de las moltas imprudències qu' excursan la vida y ocasionan morts y malalties. Un arriba corrent y suat á l' estació, pren una beguda glassada, y pagarà tal imprudència: si hagués fet la copa de l' estudiant, un vaset de té ó aygua á glopadetes, li haguera anat millor. Un altre tot suat s' afluixa de roba y 's posa al ayre pillant una forta bronquitis. En una casa caygueren tots malalts ab vòmits y mal de ventre degut á que á la paella ó marmita hi havia verdet, ó porque se varen afartar de cargols y ali-oi, ó per haver menjat peix ó altre aliment passat que s' enveneraren. Un altre per dormir en quarto humit agafá un reumatisme que 'l deixá atropellat. Un altre va esser víctima d' una feridura per un ápat fort, barrejat ab massa ví y copas. Una noya pujá mitj tísica per portar la cutilla estreta, y casada abortá y morí per volguer encare tenir el cos prim com una vespra. Diuhen sabís metjes que convindria desterrar las cutillas, boas, botas, manguitos, tapabocas, gorras peludas y fins las faixas y bolquers de la canalla, que ja 's van suprimint en familias y païssos adelantats.

Horroritsa, diu un sabi y célebre metje, la gent que portan al cementiri 'ls teatres, balls, estanchs, donas, cafés y tabernas, y 'ls crims y deshonoras de que son causa; y si haguessim de contar els mals buscats fora quènto de may acabar.

En resúm, per viurer 100 anys, ó á lo menos la més llarga y felís vida possible, que prenguin el següent *Elixir de llarga vida*:

Tirarsho tot á l'esquena;
viurer al camp fent de pagés;
no fer excessos de cap mena,
ni fer vida de burgés.

Ayre pur, y en tot netedat;
racional alimentació,
viurer ab ordre y conformitat,
y tots els vicis á recó.

Necessitat del Nitrat

*Molta pluja abans de Nadal,
per mitja pedregada val.*

¡Quant cert es aquest refrán!

Moltas personas son las que 's preguntan actualment la causa de