

30. Păziți-vă sănătatea. Omulu se ȃce deplinu sǎnǎtosu numai atunci, cǎnd nu simte nici o durere ȃn corpulu seu. Numai cǎnd suntemu sǎnǎtoși, putemu gusta mulțumirea și plăcerea vieței. Sǎnǎtatea o datǎ perdatǎ, nici c'unu prețu nu se mai pȃte recǎstigǎ. Cine voesce a nu perde sǎnǎtatea, și de multe ori cu ea chiar și viața, trebuie sǎ aibǎ cea mai mare ȃngrijire și pazǎ, de totu ce aru pute-o vǎtǎmǎ. Sǎnǎtatea se pȃte vǎtǎmǎ fȃrte lesne : prin necurǎțenia corpului, a haineloru și a locuinței ; prin lipsa de cǎldurǎ și aeru curatu, prin sǎrituri și cǎderi, prin beție, lǎcomie la mǎncare și bȃturǎ, ȃmblarea pre multǎ și ȃn fine prin urmǎtȃrele nebǎgȃri de sȃmǎ :

Sǎ nu ne vȃrimu nici-o-datǎ ȃn pivnițele, unde ferbe vinulu sȃu bearea ; cǎci aerulu ce se nasce din acȃstǎ ferbere, este fȃrte periculosu și pe mulți a ommoritu. Stafiele, ȃn care credu ȃmenii cei proști cǎ se aflǎ prin pivnițe, nu suntu altu-ce-va, de cǎtu aerulu stricatu și ommoritoru. —

Sǎ nu astupǎmu soba cu parǎ și sǎ nu aprindemu mangalu ȃn casǎ ; pentru cǎ din acȃstǎ nepricepere, mulți ȃmeni s'au gǎsitu ȃnțepenȃți și morți, ȃn casele loru. —

Sǎ nu dormimu ȃntr'o camerǎ, acǎreia pǎreți suntu de curȃndu lipiți, zugrǎviți sȃu vǎruiți ; nici acolo, unde s'au calcatu cǎmeși. —

Sǎ nu primimu ȃn camera de dormitu buchete de flori mirosoțore și lucruri ce doșpescu, precum : ȃle cu lapte, aluatu etc. —

Sǎ nu stǎmu nici-o-datǎ unde este curentu de aeru sȃu trage vȃntulu ; cǎci ușoru putemu cǎpǎtǎ junghiu, de care cu greu sȃu nici-o-datǎ nu mai putemu scǎpǎ. Assemine apa, bȃtǎ dupȃ ostenelǎ prea mare, sciți ce face. —

Cine voesce sǎ aibǎ dinți sǎnǎtoși și curați, sǎ nu mǎnǎnce dulcețe prea multe, sȃu lucruri care strepezescu ; nici sǎ strice cu mǎselele : nuce, alune sȃu simburi de fructe. De assemine trebuie sǎ se ferȃscǎ de-a mǎncǎ sȃu bȃ lucruri prea ferbinți sȃu prea reci ; ȃr' mai alesu prea ferbinte dupȃ rece, sȃu rece dupȃ ferbinte. Pentru ce ? —

Vȃra, cǎnd ne scǎldǎmu ȃn apǎ rece, s'avemu ȃngrijire a nu ne vȃrf ȃn apǎ assudați, nici cu stomaculu ȃncarcatu ; ci s'ȃșteptǎmu pȃnȃ se va trece sudȃrea de pe corpu, și apoi sǎ ȃntrǎmu. Dupȃ ce amu intratu, sǎ nu stǎmu locului ; ci sǎ facemu mișcǎri sȃu sǎ ȃnnotǎmu ; dar' ori cǎtu de bine amu sci ȃnnota, sǎ nu ne vȃrimu la adȃncu sȃu acolo, unde suntu bulbȃne. Dupȃ bae, sǎ nu dormimu ; ci sǎ ne preumblǎmu ȃncetișoru pe cǎmpu sȃu ȃn vr'o luncǎ. —

Dacǎ voimu sǎ nu cǎpǎtǎmu durere de capu, sǎ nu ȃmblǎmu pe afarǎ cu capulu descoperitu, cǎnd este sȃrele prea ferbinte, sȃu geru mare. Din cauza durerei de capu, cade pȃrulu și omulu rȃmȃne pleșuvu. —

31. Plomȃnii. ȃn deșertulu peptului, o micǎ parte din stȃnga, este ocupatǎ de ȃnimǎ ; ȃr' tȃtǎ ceea-l-altǎ, e ocupatǎ de **Plomȃni**. Plomȃnii, care la animale se numesu maiuri albe, se ȃmpartu ȃn doȃ pȃrți : unulu ȃn partea stȃngǎ, care e mai micu, și altulu ȃn partea drȃptǎ. Plomȃnii suntu ȃnvȃliți ȃntr'o pele, ca sǎ nu se ȃjungǎ de pȃrțile vȃrtȃse ale peptului.