

ței. Șapte pênă la optu ore, e de-ajunsu ca să dórma unu omu sănătosu. Așternutul să nu fie de pufu; pentru că e nesănătosu. Mindirile de pae sêu de mușchiu de pădure, suntu mai sănătóse de câtu saltelele cele moi; ba suntu și mai eftine.—Înnaintea culcării să nu bemu vr'unu feliu de băutură ferbinte, precum: cafea sêu ceaiu; pentru că ni se iriteză sêu pune în mișcare prea mare sângele, și nu putemu dormi. Mai înaintea de a ne culcă, să mulțumimu bunului Dumneșeu, că ne-a ținutu sănătoși și în stare bună peste ți, rugându-lu, ca nóptea, în timpul repausului, să ni dea somnu liniștitu și pacinicu; după care a doua ți treșindu-ne, ne vomu simți recorțiți și întăriți în tóte puterile nóstre. Țiua nu e bine a dormi cine-va. Numai ómenii leneși, dormu țiua; ér' cei activi, lucréză tótă țiua cu plăcere, și dormu nóptea liniștiți.—

34. Stomaculu. Sub plomâni, în pênțece, se află stomaculu.—care la animale se numesce **burdahanu**.—Plomâni mișcându-se prin ressufflare, o dată cu ei, se mișcă și stomaculu, prin ajutorulu diafragmei, care învălesce pênțecele. Stomaculu are forma unei pungi; în lăuntru sêu este compusu din o pele aspră și formată ca nisce dinți, cu care frământă bucatele, ce intră în elu.—Stomaculu se începe tocmai din fundulu gurei; elu se întinde ântěiu ca o țevă, pênă ce ajunge în pênțece; și aci, se măresce ca o **tidvă**.

Bucatele pusse în gură, le măcinămu cu dinții și măselele, amestecându-le și cu balele, ce essu din nisce beșicuțe a gurei, numite **ghindurele salivare**; căci balele ajută fórte multu la mistuire. Ér' după ce le-amu măcinatu de-ajunsu și amestecatu cu bale, le potrivimu cu limba spre gura țevei stomacului, numită și **canalulu alimentaru** sêu a bucatelor. Bucatele intrate în canalulu alimentaru, alunecă în josu, pênă în stomacu. În stomacu ele se amestecă cu unu felu de acrelă, numită **suculu gastricu**. Acestu sucu se scóte din nisce beșicuțe sêu ghindurele ale stomacului, pe când elu se mișcă. Măncarea însă rămâne în stomacu, numai pênă ce se frământă bine și dospesce; apoi essă în josu, prin o gură a stomacului, numită **portariu**. Măncarea din stomacu, trece în **mațe**.

Mațele suntu ca nisce țevii; ele suntu formate din o pele móle, aluncóasă și pe dinlăuntru bálósă. Tóte mațele forméză unu singuru canalu, care este de șese ori mai lungu, de câtu lungimea corpului ómenescu. Ele însă, au destulu locu în pênțece, fiindu că suntu aședate ca unu colac, unulu peste altulu. Mațele suntu legate unulu de altulu, prin o grăsimă erětă și cu colțuri, numită **mezenteru**. Pe deasupra, mațele mai suntu învălitate cu o pele, care le apără de atingerea pênțecelui. Acestă pele, se numesce **epiplonou**. Când cine-va sare de susu ori se opintesce a rídica sarcini grele, atunci epiplonou se sparge și mațele eșindu pe acea bortă, omulu simte durere mare. Acestă bólă, se numesce **vătămătură**.

Mațulu de-asupra, se numesce **duodenumu**. Acesta este mai largu, și în elu trece ântěiu măncarea din stomacu. În duodenumu, măncarea se mai frământă și se subție, amestecându-se cu fierca cea amară și bálósă. Din elu trece în cele-l-alte mațe. Stomaculu, dimpreună cu