

tóte mațele, frământă și subțiează bucatele; în timpulul acesta, se deosebesce din bucate unu feliu de sucu albiciosu ca laptele. Acestu suc, se numesce **chilu**. Chilulu se sugede din mațe și stomacu, de cătră nisee vinișóre, și apoi se duce în plomâni; de aci în animă, de unde se împrăștie prin corpu. Acestu suc, se preface în sânge, din care apoi se nutresce și se face corpulu nostru. Alegerea chilului din bucate, se numesce mistuire. La mistuire mai ajută ficatulu séu maiulu, care e aședatu în partea dréptă, și splina, ce stă în partea stângă a pênțelului, precum și rerunchii, cari suntu aședăți între șele, adecă la capetulu de josu a spinărei.

35. Nu vè deprindeți numai cu bucate alese! Să ne deprindem cu bucate simple și obicinuite, și să înlăturăm bucatele alese și lucrurile de locomie, precum: aluaturi, zaharicale și altele, care ni îngreue stomaculu și ni aduce lenevire. Cele mai ușóre de mistuitu și mai nutritóre bucate, suntu acele pregătite cu mai multe legure, de câtu carne. Fructele necópte, mâncându-se, aducu friguri.— Ciupercele și totu soiulu de bureți, suntu greu de mistuitu, și une-ori suntu veninoși; pentru aceea, nu e bine să-i întrebuițăm la bucate.

Vasele, în care pregătimu bucatele, trebuie să fie totu-de-a-una curate; și dacă suntu de aramă, să fie bine spoite. În vasele de metalu, precum: în tingiri, tăvăli, óle, talgere și alte soiuri de vase, nu trebuie să lăsăm bucatele să stee multu timpu, după ce s'au facutu, mai cu sémă cele acre.— Pentru ce?—

Nici o dată să nu mâncăm fără apétitu; ér când ne punemu la masă, să nu fimu inferbentați și assudați; pentru că din acéstă causă, ni se póte vătămă stomaculu. Înaintea culcării, nu e bine a ni încărca stomaculu peste măsură. Pentru ce?— Să ne deprindem a fi fórte cumpetați la mâncare, adecă să nu mâncăm prea répede, séu lacomu; pentru că și din această causă, ne putem lesne îmbolnăvi.

„Lăcomiea perde omeniea“ ȓice proverbulu. După ce ne sculăm de la masă, e bine a nu dormi; ci a ne îndeletnici cu lucrulu, séu a ne preâmbă încetișoru.

36. Michaiu Bravulu. Michaiu Bravulu se ȓice că era fiu de Domnu; însă elu crescuse mai multu în nevoi. Dar' după ce crescù mare, numai buna lui purtare ilu ajută să capete funcțiunea de Banu Craiovei, adecă guvernatoru peste România Mică séu țera Oltului. Michaiu, ca guvernatoru, se purtă cu blândeță și dreptate cătră Români; însă era fórte aspru cătră toți streinii, ce aveau obiceiulu a nedreptăți pe Români. Și mai cu sémă pe Turci, nu-i sufferia nici într'unu chipu, d'a se aședa în Olteniea séu de-a jefui pe Români de-acolò. Pe-atunci era Domnu în țera Muntenescă, Alexandru III. Acestu Domnu, se purtă réu și fără milă cătră Români. Alexandru, auȓendu că Michaiu se pórtă cu blândeță cătră Români, și că uresce streinii, se mâniè și-lu dădu afară din funcțiunea de guvernatoru; ba âncă-i căută pricină să-lu și ommóre. Michaiu însă, scăpă din mânele lui și fugi la Constantinopoli. Acolò, prin ajutorulu unui boeriu Român, se numi Domnu țerei Muntenesci, în locul lui Alexandru III. Michaiu veni în