

лянка-тъ! Тя и да е трудна, пакъ си кара и връ-
ши всички полски и къщны работы отъ тъмны
зоры до мракъ, а нито ся лѣкува, нито ѝ трѣбу-
ва нѣчто, па е все весела, както и другый пѣтъ.

Нъ и тѣй да е, трудность-та понѣкога пакъ
може докара всякаквы болести; освѣнь това у жеп-
ско-то тѣло отъ трудность-тъ настая такъва про-
мѣна, чтото трудна-та жена наистинѣ трѣбува да
пази нѣкои правила. А тыя правила не сѣ ни-
какъ друго нѣчто, а само сѣщы-ты, за които трѣ-
бува да ся дръжи всякий чловѣкъ, комуто е ми-
ло, драго здравіе-то. *Трудна жена трѣбува да си
живѣе какъ така сѣщо, както е приучена отна-
прѣжъ, и както ѝ иде добрѣ, само да си има на
умѣ умереность-тъ, сир. всичко да бѣде съ мѣръ.*

Да видимъ сега поотблизу что трѣбува за това!

Трудна жена трѣбува да си чюва и тѣло-то
и душиѣ-тъ. Душа-та и тѣло-то сѣ тѣсно связа-
ны помежду си; едно-то гяда на друго-то. Кол-
кото за тѣлесно-то здравіе трѣбува да ся гяда
*на хранѣ-тъ и облѣкло-то, на движеніе-то и
покою, на прѣсный въздухъ и на чистотѣ-тъ.*

Да разгледамы всичко това едно по едно и
найнапрѣжъ да захванемъ отъ хранѣ-тъ.

Трудны жены, повечето, протурять ѣденіе-то
лесно, а едни пакъ подобрѣ еще и отъ колкото
другъ пѣтъ. Нъ и тѣй да е, пакъ не бива да ся
мысли, че трудна жена може да ся тѣиче съ ѣде-
ніе, а да ся не поврѣди съ това. Никакъ! Прѣде
ли трудна жена повече, отъ колкото може да про-
тури, тя си прави съ това пакость, зашто то си
похаби стомаха. Освѣнь това отъ неумѣрено ѣде-
ніе ножа-та става нечиста, лице-то нездраво, дѣ-