

за една нощ легкоумно изиграе, чтото е най-драго на добродѣтелижъ женжъ?

Както ся рече трудна жена бива тврьдѣ сънлива; нѣ и да ѝ ся прости да поспива повечко, вакъ не бива да спи много чясто и тврьдѣ длѣго. А по колко чясове има да спи, това изобщо не може да ся отмѣри; то бива наспротивъ колкото ѝ трѣбува и каквото ѝ е естество-то. Трѣбува еще да забѣлѣжимъ, че не поноси на здравие-то да ся спи на горящо лѣгло, и че найхарно е да е натѣпкана постеля-та съ конескы космы, а не съ вълнжъ, съ памукъ, или съ перушинкы, а при това, и завивка-та да бѣде легка, каквото подъ нежъ тѣло-то да ся не поти много.

И за *чистотж-тж*, тоя накытъ на жены-ты, трѣбува да ся каже нѣчто. Има думжъ: „у *чистотж-тж* е *половина-та здравие*“ и то си е докрай право. Чистота-та за здравие-то безъ друго трѣбува, и то всякога и на всякжъ женжъ, а еще повече на труднжъ. Всичко, что ся иска тука, е трудна жена да ся кѣпе чясто, и то съ хладкжъ или съ студенжъ воджъ, както отпонапрѣжъ е была научена. Веднага чтомъ ся усѣти труднжъ да ся закъпе въ студенжъ воджъ, то не чини. Кѣпе ли ся пакъ съ топлжъ воджъ, трѣбува да гяда да бѣде вода-та не много горяща, не повече отъ 24—26° по реомюровый топлотѣрь. Кѣпане-то много помага въ да зима трудность-та прѣднинажъ легко и добрѣ, па и да ся свръши честито. Съ кѣпане снага-та ся стяга, вси членове на тѣлесно-то устройство ся подкарватъ та ставатъ попрѣгави за работжъ, безмѣрно-то раздраженіе на снагжъ-тж ся укротява, а душа-та става пожива и повесела. Отъ