

нѣ не твърдѣ ягко, не много и не чясто. Така сѣщо зѣранѣ може ся пинѣ и малко чоколада, нѣ и тя да е рѣдка и безѣ миризмы.

Да ся клати и мрѣда тѣло-то, то безѣ друго трѣбува. За това добрѣ е стопаница жена да ся бави съ работѣ, па кога и бѣде колѣ и врѣме-то е хубаво да излѣзе да ся порасходи. Непрѣстайно работеніе съ снагѣ безмѣрно поноси на всякѣ майкѣ, а найповече на всякѣ женѣ и мѣжѣ. Ако си прѣжава и работна, то не само поѣдобрѣ ще ти ся протуря у тѣло-то всичко, что ѣдешѣ, нѣ еще нѣма и да ти ся доѣде, па и всички тѣгы и тяготы щешѣ си раскарвашѣ, и щешѣ оттыкашѣ нехривость-тѣ и праздность-тѣ, която губи и душѣ. Съ еднѣ думѣ, съ непрѣстайно раденіе ты щешѣ си закрѣпишѣ душѣ-тѣ въ добро състояніе ведрѣ и веселѣ, а отѣ това и тѣло-то ти ще бѣде здраво. „Здрава душа у здраво тѣло“, казва една стара пословица. Колко добро бы было да си имахѣ това на умѣ всички жены, а найповече майкы-ты! Колко харно бы было да нѣмаше отѣ тѣхѣ ни еднѣ, която бы трѣсила само игры и забавы, и която бы глядала само за веселбы и удовольствія, съ които наистинѣ душа за чясъ ся поразвесели, нѣ послѣ остане пуста, угрыжена! Камѣ да смы съ тѣѣ честь, та ни една Българка да не забурява, че найягка основа на домашне-то благополучіе е шѣтня-та за кѣщничество-то, и че съ това найдобрѣ угажда и лѣсти и на свое-то здравіе и на здравіе-то на чядо-то си.

Колкото за спаніе-то, то ся разбира, че и за него трѣбува да ся дръжи права мѣра. Тая мѣра никакѣ не може ся отмѣри зачтото на всички хора