

лянкѣ-тѣ! Тя и да е трудна, пакъ си кара и връщи всичкы полекы и къщны работы отъ тъмны зоры до мракъ, а нито ся лѣкува, нито ѝ трѣбува нѣчто, па е все весела, както и другый пѣтъ.

Нѣ и тѣй да е, трудность-та понѣкога пакъ може докарѣ всякаквы болести; освѣнь това у жешко-то тѣло отъ трудность-тѣ настая такъва промѣна, чтото трудна-та жена наистинѣ трѣбува да пази нѣкои правила. А тыя правила не сѣ никакъ друго нѣчто, а само сѣщы-ты, за които трѣбува да ся дръжи всякый чловѣкъ, комуто е мило, драго здравие-то. *Трудна жена трѣбува да си живѣе пакъ така сѣщо, както е приучена отнапрѣжь, и както ѝ иде добрѣ, само да си има на умъ умѣреность-тѣ, сир. всичко да бѣде съ мѣрѣ.*

Да видимъ сега поотблизу что трѣбува за тѣло и душиѣ-тѣ. Душиѣ-та и тѣло-то сѣ тѣсно свѣзаны помежду си; едно-то гледа на друго-то. И нѣкто за тѣлесно-то здравіе трѣбува да ся гледа на хранѣ-тѣ и облѣкло-то, на движеніе-то, на покой, на прѣсний въздухъ и на чистотѣ-тѣ.

Да разгледамы всичко това едно по едно майнапрѣжь да захванемъ отъ хранѣ-тѣ.

Трудны жены, повечето, протуряють ѣденіе-то тѣсно, а едни пакъ по́добрѣ еше и отъ колкото другъ пѣтъ. Нѣ и тѣй да е, пакъ не бива да ся мисли, че трудна жена може да ся тѣпче съ ѣденіе, а да ся не поврѣди съ това. Никакъ! Прѣжде ли трудна жена повече, отъ колкото може да протури, тя си прави съ това пакость, зашто то си похаби стомаха. Освѣнь това отъ неумѣрено ѣденіе кожѣ-та става нечиста, лице-то нездраво, дѣ-