

за единъ нощъ легкоумно пзирае, чтото е най-драго на добродѣтелиъ женъ?

Както ся рече трудна жена бива тврьдѣ сънлива; нѣ и да ѝ ся прости да поспива повечко, пакъ не бива да спи много чясто и тврьдѣ дълго. 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 натъккана постеля-та съ конескы космы, а не съ вълнъ, съ памукъ, или съ перушинкы, а при това, и завивка-та да бѣде легка, каквото подъ неж тѣло-то да ся не поти много.

И за *чистотѣ-тѣ*, тоя накытъ на жены-ты, трѣбува да ся каже нѣчто. Има думѣ: „у *чистотѣ-тѣ е половина-та здравие*“ и то си е докрай право. Чистота-та за здравие-то безъ друго трѣбува, и то всякога и на всякъ женъ, а еще повече на труднъ. Всичко, что ся иска тука, е трудна жена да ся къпе чясто, и то съ хладкъ или съ студенъ водъ, както отпонапрѣжъ е была научена. Веднага чтомъ ся усѣти труднъ да ся закъпе въ студенъ водъ, то не чини. Къпе ли ся пакъ съ топлъ водъ, трѣбува да гяда да бѣде вода-та не много горяща, не повече отъ 24—26° по реомюровый топлотѣръ. Къпане-то много помага въ да зима трудность-та прѣднинъ легко и добрѣ, па и да ся свръши честито. Съ къпане снага-та ся стяга, вси членове на тѣлесно-то устройство ся подкарватъ та ставать попрѣгави за работъ, безмѣрно-то раздраженіе на снагѣ-тѣ ся укротява, а душа-та става пожива и повесела. Отъ