

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

Да се клати и мръда тѣло-то, то безѣ друго  
трѣбува. За това добрѣ е стопаница жена да се  
бави съ работѣ, па кога и бѣде колѣ и врѣме-то  
е хубаво да излѣзе да се порасходи. Непрѣстайно  
работение съ снагѣ безмѣрно поноси на всякѣ май-  
кѣ, а найповече на всякѣ женѣ и мѣжѣ. Ако си  
прѣгава и работна, то не само пѣдобрѣ ще ти се  
протуря у тѣло-то всичко, что ѣдешѣ, нѣ еще  
нѣма и да ти се додѣе, па и всичкы тѣгы и тя-  
готы щешѣ си раскарвашѣ, и щешѣ оттыкашѣ не-  
хривость-тѣ и праздность-тѣ, която губи и душѣ.  
Съ еднѣ думѣ, съ непрѣстайно радение ты щешѣ  
си закрѣпишѣ душѣ-тѣ въ добро състояніе ведрѣ  
и веселѣ, а отѣ това и тѣло-то ти ще бѣде здра-  
во. „Здрава душа у здраво тѣло“, казва една ста-  
ра пословица. Колко добро бы было да си имахѣ  
това на умѣ всичкы жены, а найповече майкы-ты!  
Колко харно бы было да нѣмаше отѣ тѣхѣ ни  
еднѣ, която бы трѣсила само игры и забавы, и  
которо бы гядала само за веселбы и удовольствія,  
съ които наистинѣ душа за часѣ се поразвесели,  
нѣ послѣ остане пуста, угрыжена! Камѣ да смы  
сѣ тѣхѣ честь, та ни една Българка да не забу-  
равя, че найягка основа на домашне-то благопо-  
лучіе 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 се разбира, че и за  
него трѣбува да се дрѣжи права мѣра. Тая мѣра  
никакѣ не може се отмѣри зачтото на всичкы хора