

яде прѣсны и рофито сварены яйца, поливкѣ (чорбѣ) отъ пиле или овчи крака, или отъ кокошкѣ, печено-мясо, рѣчнѣ рыбѣ, зрѣлы овощія, а особно сварены могъть да бѣдѣть за неж най-добро ястіе. Ако піе вино и ако ѣ неврѣди, то може да попива по малко (15—20 драма) съ ползѣ; нѣ ако піе много, то може и да ѣ умори.

Слѣдѣ третій мѣсяцъ тя може да употрѣблява такъво ястіе, какъ-то е яла и напрѣдѣ може да яде мясо, зеленъ и овощія. Малко хранителны ястія както и оныя, що ѣ врѣдять, не бѣва да употрѣблява. Може да піе млѣко, кафе, чай, вино, пиво спорядѣ навѣка си; само чѣсто-то піяніе не е дозволено. Въ края отъ врѣмя-то не бѣва да ся оставя да яде по много вечерѣ.

Ракыя, ромѣ, локмарухѣ, както и силны-ты вина сѣ врѣдителны за непраздны-ты жены, особно ако гы піжѣть по много.

2. *Облѣкло-шо* на непразднѣ женѣ трѣбѣва да е легко и широчко; да може да ѣ пазѣ отъ студѣ, ала пакѣ да ѣ не докарѣва и голѣмѣ топлинѣ и да ѣ не стяга: зашто-то ставать отичянія; колѣнѣ-тѣ и крака-та трѣбѣва да бѣдѣть добрѣ покрыти, най-много въ вторѣ-тѣ половинѣ. Много по-добрѣ щѣхѣ да направяѣть такыѣ ако да не врѣзѣватъ фу-сты-тѣ си съ учкурѣ, а да гы окачѣватъ съ ширѣть прѣзѣ рамена-та си. Съ това може да ся уварди дѣте-то отъ много бѣды, кон-то дохождатъ отъ стѣганіе-то на корема и хлѣб-цы-ты. Отъ това ся разумѣѣва, че непраздны-ты жены не бѣва да носѣтъ поясы, пафты и др. т. и да ся опасѣватъ съ шѣлове, или да си стѣгатъ силѣво учкуры-ты на гащѣ-ты.

3. Непраздна-та жена трѣбѣва всякога да живѣе въ чистѣ въздухѣ: да промѣнуѣ чѣсто въ стаѣ-тѣ си въз-духа съ отваряніе заранѣ вечерѣ прозорцы-ты ѣ; и особно да ся пазѣ както отъ много студено, така и отъ много тепло, а най-много отъ напрасно прѣминуѣніе отъ тепло въ студено и наопаки, кое-то може да бѣде много пагубно за неж. Стаѣ, кон-то ся топляѣтъ съ вѣглища (кю-мюрѣ) или съ печи, що ся палѣтъ изотѣпнѣ, врѣдителны сѣ за непразднѣ-тѣ женѣ, заради това ако е принудѣна зимѣ да живѣе въ такѣѣѣ стаѣ, трѣбѣва по нѣколко пѣти на день да ѣ промѣнуѣ въздуха, и всякога да ся намира на работѣ, т. е. да не сѣди по цѣлѣ день на едно мѣсто, или