

да спи, нѣ да мрѣда, какво-то да не може ж облада въздухъ-тъ. Употрѣбеніе кюмюра може да бѣде много врѣдительно за нѣкои си, заради това трѣбва да го отбѣгвать. Не праздни-ты жены не трѣбва да дръжатъ въ стан-ты си и много миризливы цвѣтя или масла, какво-то отъ гюль, нане, риганъ, мискъ и други, кои-то докарвать голѣмо прѣмалываніе и припаданіе (баялдисваніе) въ живцы-ты (нервы-ты).

Въ прьвы-ты мѣсяцы отъ неспраздность-тъ си жены-тъ трѣбва чясто да ся *расхождашъ* повседневно заранъ и вечеръ пѣши извънь града или село-то, и всякога да бѣдѣтъ въ непрѣстанно движеніе; полескій и градинскій въздухъ отъ различни-ты зелени и цвѣтя е като животворенъ балзамъ за тѣхный бѣль дробь. Ала тѣлесны-ты имъ движенія не трѣбва да бѣдѣтъ тяжкы до уморяваніе. Много врѣдительно е за неспраздны жены, особно въ прьвый мѣсяць отъ зачатіе-то, да играють хоро, да пѣють съ силенъ гласъ, или да плачють, или да ся прѣдавать на голѣмо насилваніе въ работѣ.

4. *Кѣпаніе* въ умѣрены бани не по-топлы отъ 26° R., много ползува жены-ты, особно оныя, кои-то имѣтъ голѣмъ тѣлеснъ топлинъ, нѣ кѣпаніе-то да не трае повече отъ 10—15 минуты.

5. Непраздна жена трѣбва чясто да ся *почива* и всякога може да спи по два чяса повече отколко-то е спала напредъ; особно трѣбва да ся пазѣ да ѣ ся непрѣкъсва сънь-тъ. Постилка, напълнена съ перушинъ или вълнъ, не е добра за здравіе-то ѣ, защо-то голѣма-та топлина разслабва тѣлесны-ты ѣ силы. Постилка-та ѣ трѣбва да бѣде напълнена съ сламъ.

6. Непраздна жена трѣбва всякога да ся въздрѣжа отъ венчко, що може да дѣйствува на неѣ, като: гнѣвъ, грыжѣ, страхъ, ненависть дори и самы-ты пріятности, ако сѣ безъ мѣрѣ, можть да докаратъ поврѣдѣ на зачатѣка.

7. Непраздна-та жена трѣбва да има добро и *рядовно излизаніе повънъ*. То ся улеснява съ яденіе варены зѣлени, киселы овощія, пїяніе прѣснъ водѣ и добро расхожданіе деѣвъ въ чистъ въздухъ. Въ случай на запичяніе трѣбва да ся употребѣи глистиръ съ хладкѣ водѣ. Колко-то за чистителны — за повръщаніе или разслабваніе — употребленіе-то имъ трѣбва да бѣде спорядъ нуждѣ-тъ и врѣмя-то