

добры сж особено черешы-ты, ягоды-ты, кжпины-ты, ябълкы-ты и сливы-ты; нъ отъ тѣхъ трѣбува да ся ѣде по малко. Не малко врѣди кораво и усолено мясо (пастърма), както и горящо печено, а найповече топълъ хлѣбъ.

За жены, които и напрѣжъ понѣкога си повръщали, (а на това обикновено всякога е кривъ много или малко слабый имъ стомахъ), за тѣхъ найдобры сж легкы-ты ѣстия; такыва нека ѣдѣть поболѣ по малко, та чясто, па побобрѣ самы тын щѣть-опыта да познажтъ, отъ какво ѣденіе да ся пазятъ за да не повръщатъ. А ѣстия, които докарватъ блюваніе, безъ съмнѣніе щѣть да сж найнапрѣжъ тлѣсты-ты. Чясто трудны-ты жены мжчи и горуха, която дохажда найповече отъ мазны или кыселы ѣстия.

Отъ всячкы питія за женѣ найдобро е *вода-та*. Ако напрѣжъ е пила само водѣ, и сега нека си шіе пакъ водѣ; ако ли отнапрѣжъ е была причена на вино и сега пакъ нека си го шіе свободно, нъ умѣрено и да гляда само да е вино-то харно и легко. Кахве и чай, безъ които нѣкои жены по градища-та никакъгы не быва, нека шіе и трудна жена, нъ не много ягко, не тврѣдѣ много и не чясто прѣзъ деня. Така може ся допусти на труднѣ женѣ и какао и чоколада, нъ безъ примѣсены миризмы.

Облѣкло-то е за да пази и закрыля чловѣку тѣло-то отъ студъ и отъ пекъ; освѣнь това вси-чко друго не чини ничто. А сега както ся обличятъ господаркы-ты по градища-та, па пази Боже и селянкы-ты, облѣкло-то е повече за врѣдъ, а не за добро. Не само за дѣвойкы-ты е врѣдително да си прѣстягаты крѣста, нъ и за жены-ты, а