

*1. Правила за какъ шрѣбва да ся владѣжшь жены-шы, кога сѣ непраздны.*

Навыкнжтый животь на жены-ты има естествоно вліяніе на зачатъка имъ още отъ тѣхъ минутъ, въ коуж-то една жена ся усѣти, че е непрадна. Спорядъ това нейна-та длѣж-ность и собствена-та ѣ полза искать, що-то ти да отбѣгва отъ всичко нѣщо, кое-то може да поврѣди младенеца, а да прави само това, щото може да бжде за него полезно.

Непрадна-та жена има потрѣбъж отъ приличны-ты за това врѣме хранж и облѣкло, отъ чистотъж, отъ чистъ въз-духъ, отъ тишинъ душевнъ и тѣлеснъ и отъ редовно исхож-даніе повѣнъ. Най-главно-то е да си живѣе тѣй, както е была да тогыва навикнжта, само ако е съврѣшено здрава.

1. На непраднъ женъ *храна-ша шрѣбва да е до-сшашочна*. Неи по нѣкой-пжть може да дойде голѣма похта (ищахъ) за ѣденіе, нѣ ако бы да прѣяде, може тврѣдѣ много да поврѣди зачатъка си; заради това въ такъвъ случай тя трѣбва да яде тврѣдѣ по малко, трѣбва да пази у-мѣренность въ ястіе. Постеніе-то (безъ хлѣбъ) въ тоя случай е толкова смрътоносно, колко-то и много-то прѣяданіе, или тврѣдѣ чясто-то яденіе. За да ѣ ся непотрѣсва и неподдига заранъ трѣбва да си закуева нѣщо докле е още въ по-стелкж-тж си. Така сѣще и кога има да иде на пжть отъ 3—4 чяса разстояніе, трѣбва да си похане нѣщо, кое-то ся смѣла лесно.

Въ првы-ты два мѣсяца отъ непрадность-тж си, трѣбва да употрѣблява таково ястіе, кое-то да може да ся смѣла лесно въ стомаха ѣ. Много полезно е да употрѣблява тако-во ястіе по малко, та пѣ-чясто. Солено мясо, пастрѣма, суджуци, солена сланина, солена рыба, ястія прѣпрѣжены и сготвены съ много кромидъ, както и съ другы травы и корени, пиперь, енибахаръ, кимюнь, пачя и баницы съ мясо и сиреніе, па и зелены овощія, както и дыни и пѣпи-ше съвсѣмъ нетрѣбва да яде въ това врѣмя. Сѣще така и много-то пїяніе водъж, лимонадж и др. такывы сладкы и киселы пнтія можть да поврѣдятъ както майкж-тж така и младенеца.

Слѣдъ вторый мѣсяцъ непрадна-та жена може да