

яде прѣсны и рофито сварены яйца, поливкж (чорбж) отъ пиле или овчи крака, или отъ кокошкж, печено мясо, рѣчнж рыбж, зрѣлы овощія, а особно сварены могжть да бжджть за неж най-добро ястіе. Ако піе вино и ако ж неврѣди, то може да попинва по малко (15—20 драма) съ ползж; нъ ако піе много, то може и да ж умори.

Слѣдъ третій мѣсяць тя може да употрѣблява такъво ястіе, какво-то е яла и напрѣдъ може да яде мясо, зелень и овощія. Малко хранителны ястія както и оныя, що ж врѣдять, не быва да употрѣблява. Може да піе млѣко, кафе, чай, вино, пиво спорядъ навыка си; само чясто-то піяніе не е дозволено. Въ края отъ врѣмя-то не быва да ся оставя да яде по много вечеръ.

Ракыя, ромъ, локмарухъ, както и силны-ты вина сж врѣдителны за непраздны-ты жены, особно ако гы піжть по много.

2. *Облѣкло-шо* на непразднж женж трѣбва да е легко и широчко; да може да ж пази отъ студъ, ала пакъ да ѝ не докарва и голѣмж топлинж и да ж не стяга: защо-то ставать отичянія; колѣнѣ-тѣ и крака-та трѣбва да бжджть добрѣ покрыти, най-много въ вторж-тж половинж. Много по-добрѣ шяхж да направять такывы ако да не врзвать футы-тѣ си съ учкуръ, а да гы окачвать съ ширить прѣзь рамена-та си. Съ това може да ся уварди дѣте-то отъ много бѣды, кои-то дохождать отъ стѣганіе-то на корема и хлжбocy-ты. Отъ това ся разумѣва, че непраздны-ты жены не быва да носятъ поясы, пафты и др. т. и да ся опасвать съ шялове, или да си стѣгать сило учкуры-ты на гащы-ты.

3. Непраздна-та жена трѣбва всякога *да живѣе въ чистъ въздухъ*: да промѣнува чясто въ стаж-тж си въздуха съ отваряніе заранъ вечеръ прозорцы-ты ѝ; и особно да ся пази както отъ много студено, така и отъ много тепло, а най-много отъ напрасно прѣминуваніе отъ тепло въ студено и наопаки, кое-то може да бжде много пагубно за неж. Стан, кои-то ся топлять съ вжглища (кюмюръ) или съ печи, що ся палять изотвѣнъ, врѣдителны сж за непразднж-тж женж, заради това ако е принудена зимѣ да живѣе въ такъвж стаж, трѣбва по нѣколко пжти на день да ѝ промѣнува въздуха, и всякога да ся намира на работж, т. е. да не сѣди по цѣль день на едно мѣсто, или