

да спи, нъ да мръда, какво-то да не може ъж облада въздухъ-тъ. Употрѣбеніе кюмюра може да бжде много врѣдительно за нѣкои си, заради това трѣбва да го отбѣгвать. Не празны-ты жены не трѣбва да дръжатъ въ стаи-ты си и много миризливы цвѣтя или масла, какво-то отъ гюль, нане, риганъ, мискъ и другы, кои-то докарвать голѣмо прѣмаляваніе и припаданіе (баялдисваніе) въ живцы-ты (нервы-ты).

Въ прьвы-ты мѣсяцы отъ неспраздность-тж си жены-тъ трѣбва чясто да ся *расхождашъ* повседневно заранъ и вечеръ пѣши извънъ града или село-то, и всякога да бжджтъ въ непрѣстанно движеніе; полскый и градинскый въздухъ отъ различны-ты зелени и цвѣтя е като животворенъ балзамъ за тѣхный бѣлъ дробъ. Ала тѣлесны-ты имъ движенія не трѣбва да бжджтъ тяжкы до уморяваніе. Много врѣдительно е за неспразны жены, особно въ прьвый мѣсяць отъ зачатіе-то, да игражтъ хоро, да пѣжтъ съ силенъ гласъ, или да плачжтъ, или да ся прѣдавать на голѣмо насилваніе въ работж.

4. *Кжпаніе* въ умѣрены бани не по-топлы отъ 26° R., много ползува жены-ты, особно оныя, кои-то имжтъ голѣмж тѣлесж топлинж, нъ кжпаніе-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 пази да ъ ся непрѣкжсва сънъ-тъ. Постилка, напълнена съ перушинж или вълнж, не е добра за здравіе-то ъ, зацо-то голѣма-та топлина разслабва тѣлесны-ты ъ силы. Постилка-та ъ трѣбва да бжде напълнена съ сламж.

6. Непраздна жена трѣбва всякога да ся въздржя отъ вничко, що може да дѣйствува на неж, като: гнѣвъ, грыжя, страхъ, ненависть дори и самы-ты пріятности, ако сж безъ мѣрж, могжтъ да докарать поврѣдж на зачатъка.

7. Непраздна-та жена трѣбва да има добро и *рядовно излизаніе повънъ*. То ся улеснява съ яденіе варены зѣлени, киселы овоція, пияніе прѣснж водж и добро расхожданіе денъ въ чистъ въздухъ. Въ случай на запичяніе трѣбва да ся употрѣби глистирь съ хладкж водж. Колко-то за чистителны — за поврщаніе или разслабваніе — употрѣбленіе-то имъ трѣбва да бжде спорядъ нуждж-тж и врѣмя-то