

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

За жены, които и напрѣжъ понѣкога си повръщали, (а на това обыкновенно всякога е кривъ много или малко слабый имъ стомахъ), за тѣхъ найдобры сж легкы-ты ѣстїя; такыва нека ѣдѣть поболѣ по малко, та чѣсто, на по́добръ самы тыи щѣтъ-опыта да познаѣтъ, отъ какво ѣденіе да ся пазятъ за да не повръщатъ. А ѣстїя, които докарватъ блюваніе, безъ съмнѣніе щѣтъ да сж найнапрѣжъ тѣлѣсты-ты. Часто трудны-ты жены мѣчи и горуха, която дохажда найповече отъ мазны или кыселы ѣстїи.

Отъ всечкы питїя за женѣ найдобро е вода. Ако напрѣжъ е пила само водѣ, и сега вѣсѣи не пакъ водѣ; ако ли отнапрѣжъ е была пила вино, учена на вино и сега пакъ нека си го не свѣдно, нѣ умѣрено и да глѣда само да е вино харно и легко. Кахве и чай, безъ които нѣкъ жены по градища-та никакъ гы не быва, нека и пи и трудна жена, нѣ не много ягко, не тврѣдѣ много и не чѣсто прѣзъ дня. Така може ся допустити на труднѣ женѣ и какао и чоколада, нѣ безъ примѣсены миризмы.

Облѣкло-то е за да пази и закрыля чловѣкъ тѣло-то отъ студъ и отъ пекъ; освѣнь това всечкы друго не чини ничто. А сега както ся облѣчатъ господаркы-ты по градища-та, на пази Боже и селянкы-ты, облѣкло-то е повече за врѣдъ, а не за добро. Не само за дѣвойкы-ты е врѣдително да си прѣстягатъ крѣста, нѣ и за жены-ты, а