

воды в бане вызывает водянку и иные страдания. Потребление холодной воды пусть будет вне бани.

Умеренное сношение очень облегчает тело и укрепляет природу. Когда же кто излишествует более, чем требует природа, оно расслабляет все тело и порождает величайшие и тяжкие болезни, причиняет вред и зрению; если же воздерживается от сношения нуждающийся в нем, у него возникает тяжесть внутри членов. Вред от этого велик.

**О присмотре за беременной женщиной и ее плодом**<sup>19</sup>. Когда зачат женщина во чреве ее, случится у нее потеря аппетита к пище и она пожелает грубой<sup>20</sup> пищи, как, например, солений и подобного этому, нужно, чтобы она сама оберегалась утомления и избегала подъемов на возвышенные места и спусков. Пусть она принимает [кушанье], приготовленное из яблок // с сахаром, сандалом, розами, гвоздикой и ста- л. 230  
хисом<sup>21</sup>. об.

Ест же она пусть легкие<sup>22</sup> виды мяса, например мясо козлят, молодых кур, молодую баранину, рыбу свежую и тучную<sup>23</sup>, а из плодов — айву, яблоки<sup>24</sup>, груши, гранаты.

Мыться ей следует в ваннах с умеренной температурой. . . <sup>25</sup>; спит же она пусть сном долгим<sup>26</sup> в постели. . . <sup>27</sup> мягкой, цвет же пусть после еды ароматное вино, смешанное с водой, и пусть мажет бедра и колени розовым маслом с мастикой<sup>28</sup> и нардом и воздерживается от чеснока и лука (и от репчатого лука, и от лука-порея<sup>29</sup>, от сельдерея<sup>30</sup>, от соленой рыбы, от старого сыра<sup>31</sup> и от чечевицы. И пусть бережется печалей и беспокойства. Пусть шюхает благоволия.

Когда же придет время родов, пусть она намажет живот и низ живота маслом из лилии и нарциссов<sup>32</sup>, смешанным с ладаном и стираксом. Если же роженица молода и имеет горячий темперамент, то пусть намажется маслом из левкоев<sup>33</sup> и белым воском и пусть моется в банях с умеренной температурой.

Ест же она пусть пищу нежную и скоромную<sup>34</sup> и яйца свежие, а воздерживается от жареного мяса<sup>35</sup>. Пусть движет тело умеренно в начале дня, прежде чем отведала пищи, с тем, чтобы плод опустился в низ живота в . . . более. . . часть<sup>36</sup>.

// Когда же придет время родов, пусть она намажет низ живота и живот маслом л. 231  
из ромашек и пьет бульон из цыплят.

**О присмотре за ребенком и кормящей грудью**<sup>37</sup>. Нужно, чтобы повитуха была опытной, имеющей знание членов тела и легкость руки в составлении и выпрямлении всех членов тела, особенно в выпрямлении головы и лба<sup>38</sup> и в выпрямлении носа, а также имеющей опыт в пеленании.

Если же у младенца явится бессоница и сильная крикливость, пусть ему дадут через 40 дней после его рождения порошок, приготовленный из скорлупок фисташек

<sup>19</sup> Этот отрывок (окончание л. 230 до начала л. 231 об.) был переведен Х. Лопаревым («Русская княжна. . .», стр. 10—12). Заголовок отрывка: *Περὶ κωβερνήσεως ἐγκύου καὶ τοῦ ἐν αὐτῇ ἐμβρύου* — Лопарев перевел — «О том, как надо вести себя беременной, и о плоде в ней». Перевод Бандини (ор. cit., p. 265): «De moderamine gravidæ et embryonis» («Об управлении беременной и эмбрионом»).  
<sup>20</sup> ἐσχυρὸν в м. αἰσχυρῶν. Лопарев переводит: «постыдной».

<sup>21</sup> στάχυς — ароматическое дерево, растущее в Азии, индийский нард.

<sup>22</sup> ἐλαφρότερα τῶν κρέων. Лопарев перевел: «очень крепкое мясо».

<sup>23</sup> Слово εὐσάρκους в переводе Лопарева не передано.

<sup>24</sup> μήλα в м. μήλα. Начиная с этого слова до слова ῥοδία (= новогреч. ῥῶδι — «гранаты») текст остался не прочитанным Лопаревым; последнее слово он перевел как «розовое».

<sup>25</sup> Текст испорчен: смыто слово из 4-5 букв.

<sup>26</sup> Лопарев переводит: «пусть спит небольшим сном», прочитав, очевидно, не μακροῦς, а μικροῦς.

<sup>27</sup> Лакуна — смыто слово на 4-5 букв.

<sup>28</sup> μαστίχα — Pistacia Lentiscus — мастиковое дерево.

<sup>29</sup> καὶ κρόμμυον, καὶ κουλῶν, καὶ πράσον. Перевод Лопарева: «от лука, стеблей, особого сорта лука». Πράσον — Laminaria saccharina — ламинария сахаристая, а также: Posidonia oceania — посидония океанская (Феофр., стр. 567).

<sup>30</sup> σέλινον (в м. σέλινον) — Лопарев оставляет без перевода. Согласно Феофрасту (стр. 572), Ἀρίον graveolens — сельдерей обыкновенный, петрушка. Жансельм предполагает — «шион» (Jeans., p. 151).

<sup>31</sup> τυροῦ. У Лопарева не прочитано.

<sup>32</sup> ζάμβακος. У Лопарева: замбика /?/. См. прим. 11, к стр. 257.

<sup>33</sup> βιολάτον — от βιόλα — также: фиалка-ιον.

<sup>34</sup> ἀρτυρία (ἐδέσματα) — скоромная (пища). Лопарев переводит: «приготовленные».

<sup>35</sup> ὀπτῶν κρέων. У Лопарева: «вареного мяса».

<sup>36</sup> Текст в конце этой фразы сильно испорчен, смыт.

<sup>37</sup> Περὶ κωβερνήσεως θηλάζοντα καὶ τῆς θηλάζουσης. Перевод Лопарева: «О том, как вести себя кормилице».

<sup>38</sup> μετώπου. Лопарев переводит: «затылка».