

врѣме и да са направятъ таквызи движенія, които може да докарать помятаніе. Скачаніето, бѣганіето, издиганіето натежскы нѣща трѣба да са избѣгватъ. Возяніето на кола по-трѣсливъ пѣть, силный смѣхъ и выкъ и приклякваніето често са докарвали повреди на тежкытъ жены.

Защото тежката жена лесно са раздражава, тя трѣба старателно да избѣгва сичко, що може да ѝ докара душевно потрясеніе; да не гледа таквызи нѣща които докарватъ огнусяваніе, да не слуша приказкы за страшны нѣща и да не гледа таквызи нѣща, които докарватъ стрясканіе или жалость; нѣ постоянно да си пази духа спокоенъ и равенъ.

Майката трѣба ежедневно да са расхожда вънъ по чистъ въздухъ и въ кѣщи и да си отспива добръ. Мързела не ползува. По добръ е да са занимава съ лекы кѣщны службы и да излазя сегисъ-тогысъ изъ двора.

Кѣпаніето е полезно за сѣкыго; за тежкытъ жены още по-вече, прѣзъ недѣльн, двѣ топличката баня докарва голѣмъ ползъ. Колкото до студенѣтъ бань, пейн могатъ