

карвать и домашны расправѣи, и да ся разваля чловѣку срьдце, а при това раждать и цѣлѣхъ врьволицѣхъ другы лошявины, които начинать отъ душевнѣхъ болестъ па чясто ся свръшять на злочестѣхъ режбѣхъ. За това млада жена и когато е трудна нека си гляда и врьши легкы кѣщны работы. Радение-то, па съ него свръзано-то ходение отъ едно мѣсто на друго, то е едно истинско право движение, което ще закрѣпи на труднѣхъ женѣхъ и тѣло-то здраво и душѣхъ-тѣхъ веселѣхъ. При това трудна жена нека не заборава, ако ѣ ся може, да излиза всякый день вѣнѣхъ отъ кѣщи за да ся порасходи, та да си подкрѣпи тѣло-то на здравѣхъ въздухѣхъ. Нѣ да ся порасходи думамѣхъ, а не както чинять господаркы-ты, да ся вози на кочѣхъ; и возение на кола, които не друсать, наистинѣхъ е похарно отъ сѣдѣние-то у дома, нѣ пакѣхъ и то не поноси на здравѣе-то толкова, колкото кротко-то расхождане, при което вси членове на тѣло-то ся клатять и мрьдять както си щѣть. Отъ такѣво расхождане не само мышцы-ты наягквать, нѣ еще ся подкарва и крѣвь-та да ся врьти побрьзо, та така тя похарно разноси и хранителны-ты чястицы по тѣло-то, а тоза естественно ягко спомага и на самый животѣхъ. Между това трудна желя трѣбува да ся чюва отъ всяко усиленно мрьдание, каквото что е игране хоро, припканье, скачяние (на пр. отъ кола), брьзо тичяние надолѣ изъ стлѣбѣхъ-тѣхъ или нагорѣхъ възъхъ неѣхъ; да не носи и да не двига тяжкы нѣчта, да ся не прѣвива и навожда чясто и низко, да не выка ягката, да ся не кыкоти силно, да си не простира рѣцѣхъ-тѣхъ на высоко (за това клѣбавы и слабы жены вѣхъ прѣвы-ты и по-