

лѣкаръ, и той го намѣрилъ като заспало и въ лице-то непромѣнено; нѣ колкото и да ся мѣчили да го съживятъ, все было залудо: дѣтенце-то умрѣло, зачтото было утровоено отъ майчино-то си млѣко.

Сега ако сберемъ на купъ всичко, что трѣбува да пази една майка доителка, то щѣтъ излѣзѣтъ долни-ты десять правила:

1. Живѣй както си си живѣла и напрѣжъ до-клѣ си была здрава.

2. Ъждъ ѣстія само хранителны и които ся протурять лесно, найповече растителны, а не ѣждъ сушено или солено мясо, или киселы, или много правены прѣпрѣжены, или мазны ѣстія.

3. Не пій питія, които палять кръвь-тѣ или ѣж маломощять, а пій само водѣ.

4. Глядай да живѣешь у чистѣ и здравѣ въздухѣ, и пази да бѣде всичко по тебе и около тебе чисто.

5. Бѣди прѣгава, работна и шьтай повечко.

6. Пази ся да не настынешъ, нѣ отъ другѣ странѣ и много да ся не загрѣвашъ; грѣды-ты и коремъ-тѣ да ти бѣдѣтъ харно закрыты.

7. Нощѣ си отпочивай.

8. Обуздавай и въспирай си страсти-ты.

9. Ако си уплашена, разсѣрдена, или друго-яче ти е набурено сѣрдце, не дѣй-дава на дѣте-то си да бозае, а пръвѣ изцѣркай похабено-то млѣко.

10. Глядай да излизашъ по себе си всякій день рядовно.

Сега да ся заврѣнемъ при дѣте-то та да прѣ-глядамы какъ иде то камъ майкѣ си, какво му трѣбува, отъ что му подобрѣва за да вирѣе и цѣвти.