

на силы-ты си та излѣзли тврѣдѣ рано. Нѣ ты пакъ тѣкмо като на косъмъ не трѣбува да глѣдашь оныя шесть седмицы или 40 дни, а ако е лѣтѣ на е врѣме-то харно и постоянно, безъ страхъ можешъ-забра да излизашъ вече прѣзъ третѣ-тѣ седмицѣ слѣдъ рожбѣ-тѣ за да ся порасходишь на прѣсенъ въздухъ. Друго е, ако е есенъ или пролѣтъ, зачтото тогава врѣме-то тврѣдѣ често ся мѣнува па и въздухъ-тѣ не бива все еднакво сгрѣтѣ. Въ такъ-во врѣме найдобрѣ щешъ-стори да глѣдашь старый обычай и то найповече пакъ зимѣ. За излизане изъ кѣщы избери нѣкой тихъ и миренъ день, облѣчи ся както трѣбува като ся потрудишь да ти бѣдѣтъ грѣды-ты и коремъ-тѣ все топлы, а за това ягко добрѣ иде фланела-та или тѣнъкъ легкъ шаякъ.

Съ малко думы: прѣзъ прѣвы-ты дни отъ рожбѣ-тѣ си ако бѣдешъ въ ѣдене-то *умѣрена и урядна*, ако вседѣ бѣдешъ обычяла *чистотѣ*, ако бѣдешъ *триѣблива*, па ся бѣдешъ пазила и странила отъ *всякѣ страсть* отъ прѣголѣмѣ радость, отъ много глѣбокѣ скрѣбѣ и отъ гнѣвъ, на какъсо ако бѣдешъ правила и живѣла както ти зарѣчяхъ до сега, то можешъ си го зная навѣрно, че щешъ останешъ здрава, и честито щешъ прѣкарашъ прѣвы-ты дни отъ рожбѣ-тѣ си.

IV. МАЙКА ДОИТЕЛКА И ДѢТЕ БОЗАЙНИЧЕ.

И откакъ изминѣть прѣви-ти девять, десять дни слѣдъ рожбѣ-тѣ и родилката стане та заплѣза да ходи и да си врѣши кѣщнѣ-тѣ работѣ,