

трѣбува, ако бѣде непрѣстайно работила, ако бѣде излизала на чистѣ прѣсенѣ въздухѣ па се пазила отъ настынкѣ, ако бѣде лѣгала да спи само кога се умори, и веднага се залавяла пакѣ за работѣ, чтомѣ си поотпочине и се завземе съ сънтѣ. Това всичко-то трѣбува да врѣшишь, ако ти се иска да имашъ харно млѣко. А всичко това много нѣчто чини, за това щѣ ти го растѣлкувамѣ още поѣсно.

Можешъ-попыта: какво ѣденіе найдобрѣ поноси на доителкѣ, или каква трѣбува да бѣде храна-та за да стане отъ неѣ доста и харно млѣко? На това ето ти отговорѣ! 1. Храна-та да бѣде доста хранителна; 2. да бѣде такѣва, чтото лесно да се размыва и стопява у стомаха каквото лесно да става на кръвь и на млѣко. Колко-то за млѣко-то, ако ѣстіе-то е хранително, а мѣчно се стопява то ще прѣѣди у стомаха много врѣме, доклѣ да се протури, та така ще докара тяжкотѣ на стомаха, напонѣ, запекѣ или затыкѣ. И така такѣва ѣстія не сѣ за доителкѣ майкѣ. Такѣва сѣ на пр. всичкѣ тлѣсты мясѣ, като свинско, гѣше, патешко; отъ варива-та, фасулѣ, лещѣ, бобѣ, зеле и пр. За това доителка жена отъ тыя ѣстія да ѣде само по малко, или подобрѣ е никакѣ да ги не ѣде. Изобщо може се каза, че растителна-та храна за доителкѣ е похарна и поздрава. Ако се ѣде тврѣдѣ много мясо, то кръвь-та става погѣста, почерна и повече се дразни, а оттова и млѣко-то става жлѣтничаво, гѣсто, а поѣкога, и смрѣдливо. За това ѣждѣ повече растителнѣ хранѣ, а мясо или мясны ѣстія, както и миризливы само по малко.

Колкото за піеніе-то, доителка жена нека піе слободно много и чѣсто каквото и млѣко-то ѣ да