

бъде доста рѣдко, а не твърдѣ ягко или гѣсто. Найхарно и найздрави питіе за доителкѣ е *вода-та*. Вода-та не пали и не мѣти кръвь-тѣ, а при това и помага за да ся протурять и отлѣчатъ мокроты-ты. Нѣ вода-та не храни, а то ни и не трѣбува, зачтото за това сѣ ѣстія-та. Нейна работа е само да орѣди хранителны-ты чѣстицы, каквото непослѣ тыи полесно да станѣтъ на млѣко. Вода-та отъ всичко найнапрѣдъ поноси на оныя майкы, които сѣ слабы, на които дѣтца-та искать малкѣ хранѣ, които много сѣдять и имѣтъ слабы стомахи.

По насъ зехѣ вече да пийѣтъ и пиво (бирѣ); нѣ пиво-то е само за ягкы жены, които ся трѣпѣтъ съ тяжкѣ работѣ по поле-то, които много ходять и на които стомахъ-тѣ добрѣ меле; когато не е така, тога пиво-то не поноси за доителкѣ женѣ. Усѣти ли майка-та, че пиво-то ѣ сгрѣва или ѣ надува стомаха, тя нека го напусти. Много майкы криво мислятъ, че трѣбувало колкото могѣтъ повече да ѣдѣтъ и да пийѣтъ, и то харно ѣстіе за да бѣде имало дѣте-то доста хранѣ. Нѣ то обыкновенено си има лоши послѣдицы: натѣпчишь ли си стомаха повече отъ колкото може той да понесе и да смеле, то ще бѣде злѣ, зачтото стомахъ-тѣ отъ това ще ослабѣе, и дѣте-то ще оболѣе. Ако ли инакъ не тя врѣди пиво-то, то го пий нѣ слабо, доврѣло и чисто.

А вино и ракиѣ никакъ не пий, ако не рачишь да ти тегли дѣте-то отъ това, да го хване сир. за нѣколко часове коремъ, горѣние и неспокойство по цѣлѣ-тѣ снагѣ. Топлы питія, каквото чай, а найповече кахве и по насъ много пийѣтъ. Ако отъ младѣ си научена на кахве пий го и сега