

odpowiednie miejsce, i stać prosto, lub siedzieć przy tej pracy.

Tak jak pani domu odpowiednio stać ma przy pracy, nie na wysokich obcasach, tak też musi i odpowiednio siedzieć, z opartymi plecami, wygodnie i swobodnie, tak tylko to jest możliwe, nie na koniuszku krzesła, lecz mocno i głęboko na całym siedzeniu. Jeżeli wypada jej coś nieść to powinna to odpowiednio czynić, (tak, jak siedzieć i stać) również odpowiednio stawiać i podnosić dane przedmioty.

To są wszystko rzeczy, których należy się nauczyć. Przytoczę tylko jeden przykład: jeżeli podnosimy coś z ziemi, to nie należy czynić tego z silnie wyprostowanymi kolanami i zgiętym korpusem, lecz trzeba kolana zgiąć, wtedy i korpus nie potrzeba będzie tak zginać i głowy schylać, uniknie się napływu krwi do głowy.

Gdzie jednak znajdują się maszyny. to trzeba je używać skoro zaoszczędzają czas i pracę, a nie kierować się starymi przesądami, że trzeba wszystko tak robić jak to czyniły nasze matki, babki i prababki. Także i praca domowa winna zastosować się do postępu czasu.

Następnie: O d p o c z y n e k. Nie trzepa pędzić, i naglić jeżeli sobie pracę odpowiednio rozłożemy. Bez należytego powodu nie należy pracy w pewnym miejscu przerywać, także służby nie odwoływać od jej pracy, aby nagle zając ją inną, która nam się przypomnia. Niepotrzebnie to tylko targa nerwy, zniechęca i zamudza drogi czas, a jest niepotrzebne, skoro pracę, którą my lub inni wykonać mają odpowiednio sobie dzielić. Wtedy znajdzie się też czas na wypoczynek, jeśli ustanowimy sobie dobry program pracy, a czas ten musi nam pozostać nie tylko codziennie, lecz coroczne wakacje muszą być ustanowione, aby oderwać się od gospodarstwa, jego kłopotów i od dzieci.

Prawdziwym wypoczynkiem dla pani domu jest - tak przez cztery tygodnie nic nie słyszeć ani widzieć z domu i robót domowych, przez cztery tygodnie nie wychować dzieci.