

другы лудоріи. Тогава что щѣтъ помогнѣтъ всички вънкашни кытила, всички вънкашни мазила и гладила?

Истинска-та хубость излиза само отъ здраво тѣло и отъ здоровъ душь; зато и за хубость-та помагати само оныя сѣщи ерѣдства, които крѣпятъ и здравіе-то на чловѣка.

Никой не може да си прѣправи тѣло-то другоаче отъ какво-то го е създалъ Господъ; никой не може си измѣни и прѣиначи, въ основны-ты имъ чѣрты, природны-ты формы, които му сѣ ся излѣли спорядъ потѣкло-то и родаму и спорядъ всякаковы вліянія на бащиный и майчиный му тѣлесенъ и душевенъ животъ; нѣ съ въепитаніе, тѣлесно и душевно, можемъ не само да си развѣемъ тѣло-то и духа спорядъ здравіе-то, нѣ еще покрай това и да ся примѣкнемъ до повече угоднѣ и милѣ вънкашнинѣ. А тая угодна и хубава вънкашнина може да бѣде само кога е здоровъ чловѣкъ, и може да ся учюва само по единъ харенъ и здравіесловенъ начинъ за живѣніе.

Може-бы на нѣкои, които четѣтъ тыя рядове, а особено на нѣкои милорады каку, да ся видятъ тыя думы за излишны; нѣ намъ ся чини, че тыи трѣбува, колкото ся може почясто да ся повтарятъ. За да бѣде чловѣкъ хубавъ и милоликъ, не трѣбува да гяда друго, а само да бѣде здоровъ и да живѣе по здравіесловны-ты законы. Затова махнѣте ся отъ всички мазила, отъ всички модны приправки; не слушайте лѣжи, че чловѣкъ ако вънкашно направи това и онова, щялъ былъ да стане хубавецъ и хубавица като Венера! Всички вънкашни приправки и пригладки могатъ донѣдѣ