

Η ΣΕΛΙΣ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΠΗΓΗ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

(Πρώτο μάθημα για τις αρχάριες)

ΟΛΕΣ ή γυναίκες θέλουν να είναι όμορφες. Κ' η όμορφιά φυσικά δεν περιορίζεται μόνον στο πρόσωπο. Για να είναι όμορφη μιὰ γυναίκα, πρέπει να ἔχη καὶ ὠραῖο σῶμα, λυγρὸ, κομψό, με κινήσεις ἀρμονικὲς, με ἔλαστικό θάδισμα. Εἶνε γνωστό, καὶ θὰ τὸ ἔχετε παρατηρήσει καὶ μόνες σας, πὼς συχνότατα μιὰ γυναίκα με ὄχι τόσο ὠραία ἢ κανονικὰ χαρακτηριστικὰ, ἀλλὰ με καλοκαμωμένο καὶ κομψὸ σῶμα, ἀρέσει πολὺ περισσότερο ἀπὸ μιὰν ἄλλη πού τὸ πρόσωπό της μπορεῖ νὰ εἶνε τέλειο, νὰ ἔχη κανονικὰ χαρακτηριστικὰ, ἐκφραστικὰ μάτια, ὠραία μαλλιά, ἀλλὰ τὸ σῶμά της νὰ εἶνε σὰν μπαούλο.

Λοιπὸν, ἀγαπητές μου ἀναγνώστριες, πρέπει νὰ γνωρίζετε πὼς ἂν τὰ κανονικὰ χαρακτηριστικὰ, τὰ ὠραία μάτια, τὰ μαργαριταρένια δόντια τὰ ἔχει κανεὶς ἐκ γενετῆς, τὸ κομψὸ ὅμως καὶ ἀρμονικὸ καὶ καλοκαμωμένο σῶμα, μπορεῖ κατὰ 90 % νὰ τὸ ἀποκτήσῃ καὶ μόνος του. Καὶ ὁ κυριώτερος συντελεστής γι' αὐτὸ εἶνε ἡ γυμναστική. Ἡ γυμναστική δὲν δίνει μόνον ὠμορφιά. Δίνει ὑγεία, δίνει δύναμι, δίνει ζωτικότητα καὶ διάθεσι γιὰ τὴ ζωὴ καὶ γιὰ τὴ δράσι. Καὶ γι' αὐτὸ δὲν θὰ ἔπρεπε νὰ ὑπάρχη ἕνας ἄνθρωπος στὴν Ελλάδα ολόκληρη, ἄνδρας, γυναίκα ἢ παιδί, πού νὰ μὴν κάνῃ τοὐλάχιστο μισὴ ὥρα τὴν ἡμέρα γυμναστική.

Μισὴ ὥρα τὴν ἡμέρα καθένας, μπορεῖ νὰ τὴν ἐξοικονομήσῃ, ὅσο ἀπασχολημένος καὶ ἂν εἶνε. Προτιμότερο βέβαια εἶνε νὰ κάνετε τὴ γυμναστική σας τὸ πρωῖ. Μόλις ξυπνήσετε, ν' ἀνοίξετε τὸ παράθυρό σας καὶ νὰ σταθῆτε ἐκεῖ μπροστὰ νὰ γυμνασθῆτε. Γιατὶ μπορεῖτε εὐκολώτατα νὰ κάνετε τὴ γυμναστική στὴν κάμαρή σας. Φθάνει νὰ ἔχετε γύρω σας τόσο χωρὸ ἐλεύθερο, ὥστε νὰ μπορῆτε νὰ ξαπλωθῆτε χάμω καὶ νὰ τεντώνετε τὰ χέρια σας καὶ τὰ πόδια σας πρὸς ὅλες τὶς μεριές. Φυσικὰ, ἂν ἔχετε μιὰ ταράτσα ἢ μιὰ αὐλὴ ὅπου νὰ μπορῆτε νὰ γυμνασθῆτε, τόσο τὸ καλλίτερο, ἀλλὰ φροντίστε νὰ στρώνετε γάμω ἕνα χαλάκι γιὰ νὰ μπορῆτε νὰ ξαπλωθῆτε χωρὶς νὰ κρυώσετε ἢ νὰ σᾶς πονέσουν τὰ μέλη σας. Ὅπωςδήποτε, καὶ ἡ γυμναστική στὴν κάμαρα δὲν θλάπτει, ἀπεναντίας, ἀφαιρεῖ κάθε δικαιολογία ἀπὸ μερικὲς τεμπέλες πού μποροῦν νὰ ποῦν: «Ποῦ νὰ κάνω σήμερα γυμναστική πού θρέχει;». Ἡ: «Πὼς νὰ βγῶ ἔξω στὴν αὐλὴ πού εἶνε τόσοσ ἥλιος;» κλπ.

Εἶπαμε πάρα πάνω πὼς ἡ γυμναστική εἶνε περισσότερο ὠφέλιμη ὅταν τὴν κάνῃ κανεὶς τὸ πρωῖ. Ἄν δὲν εὐκαιρῆτε ὅμως τὸ πρωῖ, κάνετε τὴν ὁποιαδήποτε ἄλλη ὥρα τῆς ἡμέρας, καὶ τὸ βράδυ πρὶν κοιμηθῆτε ἀκόμη. Θὰ σᾶς ὠφελήσῃ ὁπωςδήποτε. Μόνον φροντίστε νὰ μὴ τὴν κάνετε ποτὲ μόλις ἔχετε φαει, ἀλλὰ μετὰ πάροδο μισῆς ὥρας τὸ λιγώτερο ὕστερα ἀπὸ κάθε γεῦμα καὶ ἐπίσης νὰ μὴν τὴν κάνετε ντυμένη καὶ κορσαρισμένη. Κατὰ προτίμησιν, τὴν ὥρα πού γυμνάζεσθε, φορεῖτε τὸ μαγιὼ τοῦ μπάνιου σας. Ἀλλὰ ἂν αὐτὸ δὲν σᾶς εἶνε εὐκόλο, μπορεῖτε νὰ γυμνασθῆτε καὶ ντυμένη, φθάνει τὰ φορέματά σας νὰ μὴν ἐμποδίζουν τὶς κινήσεις σας, τὰ παπούτσια σας νὰ μὴν ἔχουν ψηλὰ τακούνια καὶ, φυσικὰ, νὰ μὴ φορατε κορσέ.

Πολλὲς ἀναγνώστριες μᾶς δικαιολογοῦνται: «Πὼς νὰ γυμνασθῶ, πού δὲν ξέρω τί κινήσεις νὰ κάνω;». Ἡ: «Πὼς νὰ κάνω γυμναστική, τὴ στιγμὴ πού δὲν ἔχω κάνει ποτὲ μου;». Μὴ στενοχωριέσθε, ἀγαπητές ἀναγνώστριες. Ἡ γυμναστικὲς ἀσκήσεις πού σᾶς συ-

νιστῶμεν, καὶ τὶς ὁποῖες θὰ παρακολουθήσετε κατὰ ἐπόμενα φύλλα, εἶνε ἀπλούστατες, εὐκολώτατες καὶ συγχρόνως ἀποτελεσματικώτατες. Μπορεῖ δὲ νὰ τὶς κάνῃ κάθε μιὰ, χωρὶς κόπο καὶ προσπάθεια, ἔστω καὶ ἂν δὲν ἔχη κάνει ποτὲ γυμναστικὴ στὴ ζωὴ της. Μὴν σᾶς ἀπελπίζει ἡ ἰδέα πὼς δὲν εἰσθε πειὰ δεκαεὶ ἐτῶν. Πάντοτε εἶνε καιρὸς ν' ἀρχίσετε νὰ γυμνάζεσθε. Καὶ εἴκοσι ἐτῶν ἂν εἰσθε, καὶ τριάντα, καὶ πάνω ἀπὸ σαράντα ἀκόμη. Φθάνει νὰ γυμνάζεσθε με προσοχή, ν' ἀρχίζετε ἀπὸ πέντε λεπτά, γιὰ νὰ φθάσετε σ' ἕνα τέταρτο, νὰ μὴν κάνετε ἀπότομες κινήσεις καὶ δύσκολα γυμνάσματα, παρὰ ὅταν θὰ ἔχετε ἐξασκηθῆ καλὰ ἀπὸ πρωτίστως, νὰ μὴν κάνετε τὴ γυμναστικὴ σὰν ἀγγαρεία, ἀλλὰ σὰν μιὰ διασκέδασι.

Καὶ τώρα κουράγιο! Ἡ ἀρχὴ ἴσως νὰ σᾶς φανῆ βαρετὴ, ἀλλὰ ἐπιμείνατε! Αὐριο θὰ πάῃ καλλίτερα τὸ πρᾶγμα καὶ σὲ δεκαπέντε μέρες θ' ἀρχίσῃ νὰ σᾶς κάνῃ γούστο. Μετὰ ἕνα μῆνα, δὲν θὰ σᾶς εἶνε πειὰ δυνατόν νὰ κάνετε χωρὶς γυμναστικὴ καὶ θὰ τὴν ἐπισκετε τόσο ἀπαραίτητη, ὅσο βρίσκετε ἀπαραίτητο τὸ νὰ πλένετε κάθε πρωῖ τὰ δόντια σας. Μὴν τὴν ἀφή-

σετε ὅμως οὔτε μιὰ μέρα. Καὶ τὴν ἡμέρα πού εἰσθε πνιγμένη στὴ δουλειά, πρέπει νὰ ἐξοικονομήσετε δέκα λεπτά τῆς ὥρας γιὰ νὰ κάνετε τὴ γυμναστική σας. Ἐμπρός! Στῆστε ἀπέναντι σας τὸ «Μπουκέτο», σταθῆτε μπροστὰ σ' ἕνα καθρέφτη καὶ ἀρχίστε!

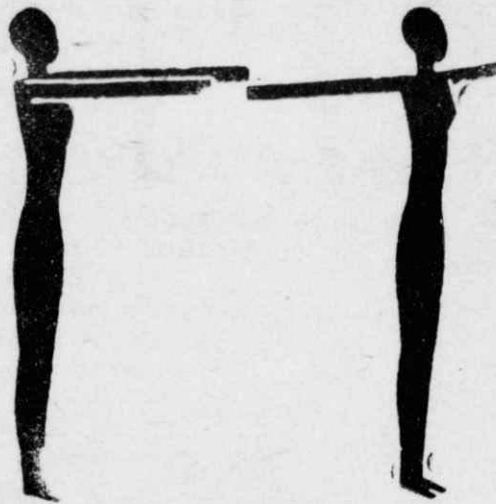
1ον ΓΥΜΝΑΣΜΑ. — Ἀναπνευστικὲς ἀσκήσεις με ὀριζοντία τάσι τῶν βραχιόνων.

Τὸ γύμνασμα αὐτὸ γίνεται γιὰ νὰ μὴ ἀρκετὸς ἀέρας στοὺς πνεύμονα καὶ νὰ μπορέσετε κατόπιν νὰ γυμνασθῆτε με περισσότερὴ εὐκολία. Ὄρθι εἰς στάσιν προσοχῆς, με τὰ πόδια ἐνωμένα καὶ τὸ κεφάλι ψηλά, τεντώνετε τὰ χέρια σας ὀριζοντίως, ἔμπροσθεν καὶ ὕστερα τὰ τεντώνετε πρὸς τὰ πλάγια, ἀνοίγοντάς τα ὅσο πιὸ πολὺ μπορεῖτε καὶ, παίρνοντας μιὰ βαθειὰ ἀναπνοή, τὰ ξαναφέρνετε πάλι στὴν πρώτη τους θέσι, βγάζοντας τὸν ἀέρα ἀπὸ τοὺς πνεύμονα.

Τὸ γύμνασμα αὐτὸ τὸ ἐπαναλαμβάνετε δέκα φορές καὶ μετὰ τὸ τέταρτο ἢ πέμπτο μάθημα, τὸ κάνετε εἴκοσι φορές. Πρέπει νὰ γίνεται μάλλον ἀργά, τὸσο ὥστε νὰ αισθάνεσθε τοὺς πνεύμονά σας νὰ γεμίζουν ἀέρα.

2ον ΓΥΜΝΑΣΜΑ. — Κάμψις τῶν ποδῶν. Ὄρθι, εἰς στάσιν προσοχῆς, με τὰ χέρια κατὰ μῆκος τοῦ σώματος. Σηκώνετε πρώτα τὸ δεξι καὶ κατόπιν τὸ ἀριστερό σας πόδι, ὅσο πιὸ ψηλά μπορεῖτε κρατώντας τὴ γάμπα σὲ ἐντελῶς κάθετη γραμμὴ καὶ τὸ πόδι τεντωμένο πρὸς τὰ κάτω. Τὸ ὑπόλοιπο σώμα μένει τεντωμένο. Κρατᾶτε τὸ κεφάλι ψηλά καὶ κούτάζετε ἴσια μπροστὰ σας.

Καὶ τοῦτο τὸ γύμνασμα, ὅπως καὶ ὅλα τὰ ἐπόμενα, τὸ ἐπαναλαμβάνετε, στὴν ἀρχὴ, δέκα φορές καὶ κατόπιν εἴκοσι. Ἐπίσης ἔχετε ὑπ' ὄψιν σας πὼς ἂν θέλετε ν' ἀδυνατίσετε, θὰ ἐκτελήτε τὰ γυμνάσματα αὐτὰ σὲ μάλλον γοργὸ ρυθμὸ καὶ, φορῶντας ἐπάνω σας ἕνα ἢ δύο μάλλινα πουλόβερ, γιὰ νὰ ζεσταθῆτε καὶ νὰ ἰδρώσετε, ἂν εἶνε δυνατόν. Ἄν ὅμως θέλετε νὰ παχύνετε καὶ νὰ δυναμώσετε, κάνετε τὰ γυμνάσματα αὐτὰ μάλλον ἀργά καὶ φορῶντας μόνον τὸ μαγιὼ σας.



1ον Γύμνασμα Ὄριζοντία τάσι τῶν βραχιόνων.

3ον ΓΥΜΝΑΣΜΑ

Τάσις και κάμψις του κορμού

Το γύμνασμα αυτό γίνεται για να δώση εύλυγισία στην σπονδυλική στήλη.

Στέκεσθε όρθη εις στάσιν προσοχής, με τα χέρια στη μέση. Κλίνετε τον κορμό σας προς τα πίσω, όσο περισσότερο μπορείτε, χωρίς να λυγίσετε διόλο τα γόνατα ή να κουνήσετε τα πόδια, και κατόπιν τὸν κλίνετε πρὸς τὰ ἑμπεδὸς πάλι, ὅσο πὶὸ πολὺ μπορείτε. Ὅταν φθάνετε στὴν κάθετο στάσι, να στέκεσθε λιγάκι, ἐπίσης ὅταν παίρνετε τὴ φόρα γιὰ τὴν κάμψι του κορμου, ν' ἀνασηκώνετε λιγὸν τὴ μέση σας με μιὰ ἀναπνοή.

Πρέπει να ξέρουν ἡ κυρίες καὶ ἡ δεσποινίδες ὅτι τίποτε δὲν ὠφελεί τὸ σῶμα ὅσο ἡ γυμναστική.

Αὐτὴ εἶνε τὸ πᾶν γιὰ τὴ νεότητα.

Αὐτὴ εἶνε τὸ πᾶν γιὰ τὴν ὠμορφιά.

Με τὴ γυμναστική, τὸ σῶμα γίνεται λαστιχένιο, εὐγυμνιο, λιγερὸ, κυπαρισσένιο.

Κυττάξετε σχετικῶς τὰ ἀρχαῖα ἀνάγλυφα, ρίξετε μιὰ ματιὰ στὰ ἀγάλματα τῆς ἀρχαιότητος.

Ξέρετε ποιά θεὰ ἐχάριζε στοὺς ἀρχαίους Ἑλληνιστῶν τὴν εὐγραμμία καὶ τὴ λυγρότητα;

Ἡ γυμναστική.

Τὴν ὠμορφιά αὐτὴ, τὴν πλαστικότητα αὐτὴ, μπορείτε να τὴν ἀποχτήσετε καὶ σεις. Καὶ μπορείτε να τὴν ἀποχτήσετε μ' ἐλάχιστο κόπο. Μιστὴ ὥρα γυμναστικὴ ἀσκήσις κάθε πρωὶ πὸν ζυπνάτε, δὲν εἶνε καὶ βαρειά ἀγγαρεία βέβαια. Εἶνε χαρὰ μᾶλλον καὶ διασκέδασις.

Με τὴ χαρὰ καὶ τὴ διασκέδασι αὐτὴ θὰ τονώσετε τοὺς μῦς σας, θὰ δυναμώσετε τὸ σῶμα σας, θὰ γίνετε θαῦμα λυγρότητος.

Θὰ διατηρήσετε τὴ φρεσκάδα σας πὸν εἶνε τὸ ἄλφα καὶ τὸ ὠμέγα τῆς νεότητος καὶ τῆς ὠμορφίης.

Ἡ ὀκνηρία καταστρέφει τὴν ὠμορφιά, τὴν μαρμαίρει.

Με τὴν γυμναστικὴ ἐξ ἄλλου διατηρεῖτε τὴν ὕγιάν σας.

Ἡ γυμναστικὴ φονεύει τὴν ὀκνηρία.

Ξυπνᾶ τὸ αἷμα.

Ξυπνᾶ τὸ πνεῦμα μας, μᾶς κάνει νέους ἀνθρώπους.

Ἐτὰ ἐρχόμενα φύλλα θὰ σας ἀναπτύξω καὶ τὰ ὑπόλοιπα γυμνάσματα, πὸν ὅλα μαζὺ ἀποτελοῦν ἓνα πλῆρες μάθημα γυμναστικῆς.

Γιὰ τὴν ὥρα ἀρχίσετε μ' αὐτὰ τὰ τρία πρῶτα.

ΙΠΠΟΥΛΤΗ

Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΑΣ

Η ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΕΣΑΜΕΛ

Ἡ μιὰ χρήσιμη σάλτσα γιὰ τὸ νοστήμισμα πολλῶν φαγητῶν.

Γιὰ νὰ γίνῃ ἡ σάλτσα Μπεσαμέλ, ἀπαιτοῦνται τὰ ἐξῆς ὕλικά: 200 δράμια γάλα, 4 κουταλιές βούτυρο, 3 κουταλιές ἀλεύρι, ἀλάτι καὶ μοσχοκάρυδο.

Γίνεται δὲ ὡς ἐξῆς: Βράζουμε τὸ γάλα καὶ τὸ κρατοῦμε ζεστὸ σὲ μιὰ κατσαρόλα. Κατόπιν βάζουμε νὰ λυώσῃ τὸ βούτυρο, ρίχνουμε καὶ τὸ ἀλεύρι καὶ ἀνακατεύουμε με ἓνα κουτάλι. Ἄμα ζεσταθοῦν καλὰ καὶ ἀρχίσουν νὰ παίρνουν χρῶμα, ρίχνουμε καὶ τὸ ζεστὸ γάλα καὶ τὸ ἀφήνουμε στὴ φωτιά, ἀνακατεύοντας διαρκῶς, ὥσπου νὰ πήξῃ. Ἐπειτα προσθέτουμε ἀλάτι καὶ τριμμένο μοσχοκάρυδο. Ἐξακολουθώντας τὸ ἀνακάτευμα γιὰ νὰ μὴ σβολιάσῃ τὸ μιγμα. Κατόπιν τὴν κατεβάζουμε ἀπὸ τὴ φωτιά καὶ ἡ σάλτσα εἶνε ἑτοιμὴ γιὰ νὰ χρησιμεύσῃ ὡς κρούστα γιὰ μακαρόνια, γιὰ μουσακᾶ, γιὰ κουνουπίδι ἢ πατάτες ὀγκρατὲν κτλ.

Ο ΤΡΟΠΟΣ ΤΟΥ ΦΕΡΕΣΘΑΙ

ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ

Παρ' ὅλο πὸν θεωρεῖται ἀπὸ πολλοὺς... ὡς «σικ» τὸ νὰ φθάνῃ κανεὶς στὸ θέατρο καθυστερημένος γιὰ νὰ κἀνῃ «μπούγιο» ἢ ἀφιζὶς του καὶ νὰ μὴν εἶνε ἀναγκασμένος νὰ περιμῆνῃ μαζὺ με τὸν «κοινὸ λαὸ», ὡστόσο οἱ καλοὶ τρόποι ἐπιβάλλουν νὰ θρίσκεσθε στὸ θέατρο προτοῦ ἀρχίσῃ ἡ παράστασις. Εἶνε ἀγένεια καὶ ἀπέναντι τῶν ἠθοποιῶν καὶ ἀπέναντι τοῦ συγγραφέως, τὸ νὰ ἀποσπᾶτε τὴν προσοχὴ τοῦ κοινοῦ με τὴν ἀφιζὶ σας καὶ τὴν ἐγκατάστασί σας, ἐπίσης δὲ εἶνε πολὺ δυσάρεστο καὶ ἀπέναντι τῶν ἄλλων θεατῶν.

Ὅπωςδὴποτε, ὅταν ἐγκατασταθῆτε στὴ θέσι σας, δὲν εἶνε σωστὸ νὰ ἀνταλλάσσετε τίς γνώμες σας με δυνατὴ φωνή, οὔτε νὰ σχολιάζετε τοὺς ἠθοποιούς πὸν παίζου.

Ἐὰν ἔχετε ξαναῖδῃ τὸ ἔργον, περιττὸ νὰ τὸ κοινολογῆτε σὲ ὅλους, λέγοντας στοὺς διπλανούς σας τί θὰ ἐπακολουθῆσῃ ἢ τραγουδώντας τὰ τραγουδάκια πὸν λέν οἱ ἠθοποιοί.

Ὅπωςδὴποτε ἐὰν ὁ παρακαθήμενός σας σὰς ἐνοχλῆ εἴτε με τίς συζητήσεις πὸν κάνει με ὑψωμένη φωνή, εἴτε με τὰ τραγούδια του ἢ με ὁποιοδὴποτε ἄλλο τρόπο, μπορείτε νὰ ζητήσετε ἀπὸ τὴν ταξιθετίδα νὰ τὸν παρακαλέσῃ νὰ εἶνε λιγώτερο ἐκδηλωτικός. Ἀποφεύγετε νὰ τοῦ κάνετε ἐσεις τὴν παρατήρησι γιὰ τὸ μὴν εἶνε νὰ καταλήξῃ σὲ καυγᾶ.

Μὴν παίρνετε μαζὺ σας στὸ θέατρο πακέτα ἢ ἄλλα ὀγκῶδη ἀντικείμενα πὸν νὰ μποροῦν νὰ ἐνοχλήσουν τοὺς παρακαθήμενούς σας. Ἄν δὲν ὑπάρχῃ ὑεστιᾶριο, τοποθετήστε τὸ παλτό σας, τὴν γούνα σας ἢ τὴν ὀμπρέλλα σας ἔτσι, ὥστε νὰ πιάνῃ ὅσο τὸ δυνατόν λιγώτερο τόπο.

Ο καλοὶ τρόποι ἐπιβάλλουν νὰ ἀφήσετε πρῶτα νὰ πέσῃ ἡ αὐλαία καὶ ὕστερα νὰ σηκωθῆτε, εἴτε κατὰ τὸ διάλειμμα, εἴτε κατὰ τὸ τέλος τῆς παραστάσεως. Δὲν ὑπάρχει χειρότερη ἀγένεια ἀπὸ ἐκείνη πὸν διαπράττουν μερικοὶ, οἱ ὁποῖοι μόλις ἀντιληφθοῦν ὅτι τὸ ἔργον πλησιάζει στὸ τέλος του, σηκώνονται ἀπὸ τίς θέσεις τους καὶ ἐτοιμάζονται θορυβῶδῶς νὰ ἀναχωρήσουν.

Ὅσο γιὰ τὸ ντύσιμο, αὐτὸ εἶνε ἀνάλογο με τὸ θέατρο ὅπου θὰ πάῃ κανεὶς. Σ' ἓνα μεγάλο θέατρο, ὅπου παίζονται σοβαρὰ ἔργα, θὰ πάτε πὶὸ ἐπίσημα ντυμένη, καὶ μάλιστα ἂν πρὸκειται νὰ καθῆσθε στὴς πρῶτες σειρὲς τῆς πλατείης. Σὲ ἓνα θέατρο ἑλαφρὸν μπορείτε νὰ πάτε ντυμένη μ' ἓνα σκοῦρο ἀπογευματινὸ φόρεμα. Πάντως δὲν θεωρεῖται πειὰ καθῶς πρέπει, τὸ νὰ πηγαίνῃ κανεὶς στὸ θέατρο με ταγιέρ ἢ με φόρεμα σπόρ.

Ὅσο γιὰ τὸ ντύσιμο, αὐτὸ εἶνε ἀνάλογο με τὸ θέατρο ὅπου θὰ πάῃ κανεὶς. Σ' ἓνα μεγάλο θέατρο, ὅπου παίζονται σοβαρὰ ἔργα, θὰ πάτε πὶὸ ἐπίσημα ντυμένη, καὶ μάλιστα ἂν πρὸκειται νὰ καθῆσθε στὴς πρῶτες σειρὲς τῆς πλατείης. Σὲ ἓνα θέατρο ἑλαφρὸν μπορείτε νὰ πάτε ντυμένη μ' ἓνα σκοῦρο ἀπογευματινὸ φόρεμα. Πάντως δὲν θεωρεῖται πειὰ καθῶς πρέπει, τὸ νὰ πηγαίνῃ κανεὶς στὸ θέατρο με ταγιέρ ἢ με φόρεμα σπόρ.

Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΑΣ

ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ

Παίρνετε 200 δράμια ψίχα ἀμυγδάλων, 150 δρ. βούτυρο, 150 δρ. κανελλογαρύφαλλα, 1 ὀκᾶ φύλλα.

Γιὰ τὸ σιρόπι χρειάζονται 200 δρ. μέλι, 300 δράμια ζάχαρι, 200 δράμια νερὸ καὶ ἄρωμα τῆς ἀρεσκείης σας.

Ζεματίζουμε καὶ ξεφλουδίζουμε τὰ ἀμύγδαλα, τὰ στεγνώνουμε σκουπίζοντάς τα με μιὰ πετσέτα, τὰ κοπανίζουμε χονδρὰ καθῶς καὶ τὰ κανελλογαρύφαλλα καὶ βάζουμε τὸ βούτυρο στὴ φωτιά νὰ λυώσῃ. Στρώνουμε στὸ ταψὶ φύλλα, ἀφοῦ πρῶτα τὸ ἀλείψουμε με βούτυρο, ἀλείφουμε καὶ τὰ φύλλα καὶ ρίχνουμε μιὰ στρῶσι ἀμύγδαλα, ὥσπου νὰ τελειώσουν ὅλα τὰ ὑλικά.

Ὅταν τελειώσουν, χαράσσουμε καὶ στέλνουμε στὸ φούρνο.



Κάμψις τῶν ποδῶν
2ον γύμνασμα:



3ον γύμνασμα:
Τάσις καὶ κάμψις τοῦ κορμου