

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 τον κλίνετε προς τα εμπρός πάλι, όσο πιο πολύ μπορείτε. Όταν φθάνετε στην κάθετο στάσι, να στέκεσθε λιγάκι, επίσης όταν παίρνετε τη φόρα για την κάμψι του κορμού, να ανασηκώσετε λιγάκι τη μέση σας με μια άναπνοή.

Πρέπει να ξέρουν ή κυρίες και ή δεσποινίδες ότι τίποτα δεν ωφελεί το σώμα όσο ή γυμναστική.

Αυτή είναι το πᾶν για τη νεότητα.

Αυτή είναι το πᾶν για την ωμορφιά.

Με τη γυμναστική, το σώμα γίνεται λαστιχένιο, ευγυμνιο, λιγερό, κυπαρισσένιο.

Κυττάξετε σχετικῶς τα αρχαία ανάγλυφα, ρίξετε μια ματιά στα αγάλματα της αρχαιότητος.

Ξέρετε ποιά θεά έχαριζε στους αρχαίους "Ελληνιστάς την ευγραμμία και τη λυγρότητα;

Η γυμναστική.

Την ωμορφιά αυτή, την πλαστικότητα αυτή, μπορείτε να την αποκτήσετε και σεις. Και μπορείτε να την αποκτήσετε με ελάχιστο κόπο. Μισή ώρα γυμναστική άσκησις κάθε πρωί που ξυπνάτε, δεν είναι και βαρεία άγγραεία βέβαια. Είναι χαρά μάλλον και διασκέδασις.

Με τη χαρά και τη διασκέδασι αυτή θα τονώσετε τους μύς σας, θα δυναμώσετε το σώμα σας, θα γίνετε θαύμα λυγρότητος.

Θα διατηρήσετε τη φρεσκάδα σας που είναι το άλφα και το ωμέγα της νεότητος και της ωμορφίης.

Η όκνηρία καταστρέφει την ωμορφιά, την μαρμαίνει.

Με την γυμναστική έξ άλλου διατηρείτε την υγεία σας.

Η γυμναστική φονεύει την όκνηρία.

Ξυπνά το αίμα.

Ξυπνά το πνεύμα μας, μας κάνει νέους ανθρώπους.

Στα έρχόμενα φύλλα θα σας άναπτύξω και τα υπόλοιπα γυμνάσματα, που όλα μαζί άποτελούν ένα πλήρες μάθημα γυμναστικής.

Για την ώρα αρχίσετε με αυτά τα τρία πρώτα.

ΙΠΠΟΥΛΥΤΗ

Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΑΣ

Η ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΕΣΑΜΕΛ

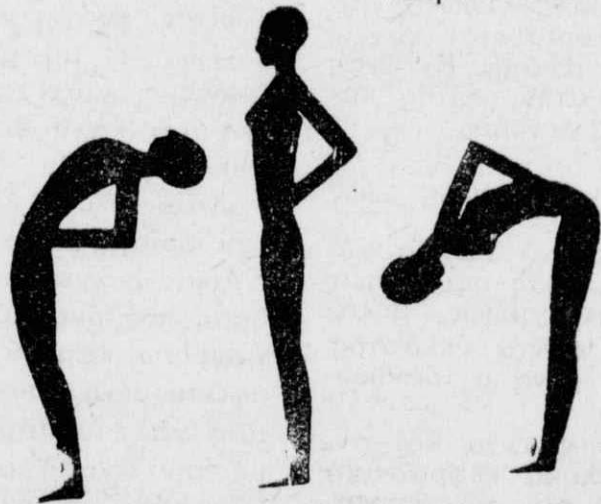
Είναι μια χρήσιμη σάλτσα για το νοστήμισμα πολλών φαγητών.

Για να γίνει ή σάλτσα Μπεςαμέλ, άπαιτούνται τα εξής υλικά: 200 δράμια γάλα, 4 κουταλιές βούτυρο, 3 κουταλιές άλευρι, άλάτι και μοσχοκάρυδο.

Γίνεται δε ως εξής: Βράζουμε το γάλα και το κρατούμε ζεστό σε μια κατσαρόλα. Κατόπιν βάζουμε να λυώση το βούτυρο, ρίχνουμε και το άλευρι και άνακατεύουμε με ένα κουτάλι.

Αμα ζεσταθούν καλά και αρχίσουν να παίρνουν χρώμα, ρίχνουμε και το ζεστό γάλα και το αφήνουμε στη φωτιά, άνακατεύοντας διαρκῶς, ώσπου να πήξη.

Επειτα προσθέτουμε άλάτι και τριμμένο μοσχοκάρυδο. Εξακολουθώντας το άνακάτευμα για να μη σβολιάση το μίγμα. Κατόπιν την κατεβάζουμε από τη φωτιά και ή σάλτσα είναι έτοιμη για να χρησιμοποιήση ως κρούστα για μακαρόνια, για μουσακά, για κουνουπίδι ή πατάτες όγκρατὲν κτλ.



3ον γύμνασμα: Τάσις και κάμψις του κορμού

Ο ΤΡΟΠΟΣ ΤΟΥ ΦΕΡΕΣΘΑΙ

ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ

Παρ' όλο που θεωρείται από πολλούς... ως «σίκ» το να φθάνη κανείς στο θέατρο καθυστερημένος για να κάνει «μπούγιο» ή άφιξις του και να μην είναι άναγκασμένος να περιμνήμαζυ με τον «κοινό λαό», ωστόσο οι καλοί τρόποι επιβάλλουν να θρίσκεσθε στο θέατρο προτού αρχίση ή παράστασις. Είναι άγένεια και άπέναντι των ήθοποιών και άπέναντι του συγγραφέως, το να άποσπάτε την προσοχή του κοινού με την άφιξι σας και την έγκατάστασί σας, επίσης δε είναι πολύ δυσάρεστο και άπέναντι των άλλων θεατών.

Όπωςδήποτε, όταν έγκατασταθήτε στη θέσι σας, δεν είναι σωστό να άνταλλάσσετε τις γνώμες σας με δυνατή φωνή, ούτε να σχολιάζετε τους ήθοποιούς που παίζουν. Εάν έχετε ξαναϊδή το έργο, περιττό να το κοινολογήτε σε όλους, λέγοντας στους διπλανούς σας τί θα έπακολουθήση ή τραγουδώντας τα τραγουδάκια που λέν οι ήθοποιοί.

Όπωςδήποτε εάν ό παρακαθήμενός σας σας ένοχλή είτε με τις συζητήσεις που κάνει με ύψωμένη φωνή, είτε με τα τραγούδια του ή με όποιοδήποτε άλλο τρόπο, μπορείτε να ζητήσετε από την ταξιθετιδα να τον παρακαλέση να είναι λιγώτερο έκδηλωτικός. Άποφεύγετε να του κάνετε έσεις την παρατήρησι γιατί αυτό μπορεί να καταλήξη σε καυγά.

Μην παίρνετε μαζί σας στο θέατρο πακέτα ή άλλα όγκώδη άντικείμενα που να μπορούν να ένογλήσουν τους παρακαθήμενούς σας. Αν δεν υπάρχει ύεστιάριο, τοποθετήστε το παλτό σας, την γούνα σας ή την όμπρέλλα σας έτσι, ώστε να πιάνη όσο το δυνατόν λιγώτερο τόπο.

Ο καλοί τρόποι επιβάλλουν να αφήσετε πρώτα να πέση ή άύλαία και ύστερα να σηκωθήτε, είτε κατά το διάλειμμα, είτε κατά το τέλος της παραστάσεως. Δεν υπάρχει χειρότερη άγένεια από εκείνη που διαπράττουν μερικοί, οι όποιοι μόλις άντιληφθούν ότι το έργο πλησιάζει στο τέλος του, σηκώνονται από τις θέσεις τους και έτοιμάζονται θορυβωδῶς να άναχωρήσουν.

Όσο για το ντύσιμο, αυτό είναι άνάλογο με το θέατρο όπου θα πάη κανείς. Σ' ένα μεγάλο θέατρο, όπου παίζονται σοβαρά έργα, θα πάτε πιο έπίσημα ντυμένη, και μάλιστα αν πρόκειται να καθήσετε στις πρώτες σειρές της πλατείης. Σε ένα θέατρο έλαφρό μπορείτε να πάτε ντυμένη με ένα σκούρο άπογευματινό φόρεμα. Πάντως δεν θεωρείται πειά καθῶς πρέπει, το να πηγαίνη κανείς στο θέατρο με ταγιέρ ή με φόρεμα σπόρ.

Όσο για το ντύσιμο, αυτό είναι άνάλογο με το θέατρο όπου θα πάη κανείς. Σ' ένα μεγάλο θέατρο, όπου παίζονται σοβαρά έργα, θα πάτε πιο έπίσημα ντυμένη, και μάλιστα αν πρόκειται να καθήσετε στις πρώτες σειρές της πλατείης. Σε ένα θέατρο έλαφρό μπορείτε να πάτε ντυμένη με ένα σκούρο άπογευματινό φόρεμα. Πάντως δεν θεωρείται πειά καθῶς πρέπει, το να πηγαίνη κανείς στο θέατρο με ταγιέρ ή με φόρεμα σπόρ.

Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΑΣ

ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ

Παίρνετε 200 δράμια ψίχα άμυγδάλων, 150 δρ. βούτυρο, 150 δρ. κανελλογαρύφαλλα, 1 όκά φύλλα.

Για το σιρόπι χρειάζονται 200 δρ. μέλι, 300 δράμια ζάχαρι, 200 δράμια νερό και άρωμα της άρεσκείης σας.

Ζεματίζουμε και ξεφλουδίζουμε τα άμύγδαλα, τα στεγνώνουμε σκουπίζοντάς τα με μια πετσέτα, τα κοπνίζουμε χονδρά καθῶς και τα κανελλογαρύφαλλα και βάζουμε το βούτυρο στη φωτιά να λυώση. Στρώνουμε στο ταψί φύλλα, άφου πρώτα το άλείψουμε με βούτυρο, αλείφουμε και τα φύλλα και ρίχνουμε μια στρώσι άμύγδαλα, ώσπου να τελειώσουν όλα τα υλικά.

Όταν τελειώσουν, χαράσσουμε και στέλνουμε στο φούρνο.