

Για μια φυσική μουσικοχορευτική διατροφή, Φυσική διατροφή, 12.
Αθήνα, 11/1989, σελ. 65-67. Δημοσίευση στο περιοδικό Παράδοση και Τέχνη
027, σελ. 18-19, Αθήνα, Δ.Ο.Λ.Τ., Μάϊος-Ιούνιος 1996.

Για μια φυσική μουσικοχορευτική διατροφή Αλκης Ράφτης

Είναι πολύ ευχάριστο να βλέπει κανείς να φουντώνει το κίνημα για τη φυσική διατροφή στην Ελλάδα. Δεκάδες χιλιάδες άνθρωποι αντιλαμβάνονται ότι οι επεξεργασμένες τροφές που προσφέρονται από την βιομηχανία και που διαφημίζονται κατά κόρον περιέχουν βλαβερά πρόσθετα συστατικά, ενώ στερούνται πολυτίμων θρεπτικών ουσιών. Αυτό όμως που δεν έχει αντιληφθεί ακόμα το κοινό, ούτε όμως και οι οπαδοί της φυσικής διατροφής, είναι ότι κάτι ανάλογο συμβαίνει με την πολιτιστική μας διατροφή.

Οι βιομηχανίες του θεάματος έχουν κατακλύσει την αγορά με ανθυγιεινά πολιτιστικά προϊόντα που δηλητηριάζουν τα γούστα μας χωρίς να το καταλαβαίνουμε. Η μουσική, το τραγούδι και ο χορός που μάς τριγυρίζουν δεν είναι παρά συνθετικά προϊόντα γεμάτα χημικές ουσίες, κατασκευασμένα μέσα σε εργοστάσια-στούντιο, από ανθρώπους που δεν σκέφτονται παρά το εύκολο κέρδος. Ανάμεσα στην τροφή για το στομάχι, και στην τροφή για τα αυτιά ή τα μάτια, η αναλογία είναι εμφανής. Η μόνη διαφορά είναι ότι για το στομάχι βρέθηκαν επιτέλους αρκετοί άνθρωποι να ενδιαφερθούν, ενώ για την μουσικοχορευτική διατροφή κανένας.

Όπως η διαφήμιση έπεισε τον κόσμο ότι το άσπρο και αφράτο ψωμί είναι πιο καλό, έτσι κι οι εταιρείες δίσκων μάς έχουν πείσει ότι τα τραγούδια της κάθε χρονιάς είναι καλύτερα από της προηγούμενης. Ξεχάσαμε ότι για το καλό ψωμί υπάρχει ένα αλάνθαστο κριτήριο ποιότητας: η διάρκεια. Το χωριάτικο ψωμί που έπλαθε η γιαγιά μας κρατούσε εβδομάδες, ενώ το σημερινό ψωμί τού φούρναρη δεν τρώγεται μετά από δύο μέρες. Τα τραγούδια που μάς σερβίρουν σήμερα

κρατάνε με τη βία λίγους μήνες, ενώ τα παλιά τραγούδια κρατούσαν δεκαετίες. Τα τραγούδια που τραγουδούσε ακόμα η γιαγιά μας είχαν κρατήσει αιώνες, γιατί ήταν ζυμωμένα με φυσικά υλικά.

Ποιά ήταν τα φυσικά υλικά που τροφοδοτούσαν την διασκέδαση των ανθρώπων πριν εισβάλει η βιομηχανική παραγωγή; Θα δώσουμε παρακάτω μερικά παραδείγματα, ο καθένας όμως μπορεί να βρει ανάλογες περιπτώσεις από την δική του εμπειρία, αρκεί να ευαισθητοποιηθεί στο πρόβλημα. Όπως δεν χρειάζεται να είναι κανείς διαιτολόγος για να προσέχει τι τρώει, έτσι δεν χρειάζεται να σπουδάσει Μουσικολογία για να προσέχει τι ακούει από το ραδιόφωνο.

Η παλιά μουσική (τα γνήσια δημοτικά τραγούδια, όπως και η βυζαντινή υμνωδία) ακολουθεί την φυσική κλίμακα, ενώ η μοντέρνα μουσική (κλασική και ελαφρά) είναι γραμμένη πάνω στην συγκερασμένη κλίμακα. Δεν είναι τυχαίο ότι ονομάζεται "φυσική κλίμακα", γιατί είναι η κλίμακα που βγαίνει με "φυσικό" τρόπο. Όταν πάρετε ένα κομμάτι καλάμι και τού ανοίξετε τρύπες για τα δάχτυλα όπως απλά κάνει ένας βοσκός, τότε παίζετε στην φυσική κλίμακα. Η κλίμακα, δηλαδή η σειρά από νότες, είναι το θεμέλιο πάνω στο οποίο χτίζεται οποιαδήποτε μελωδία. Σήμερα, το αυτί μας έχει ξεχάσει αυτή την κλίμακα, αφού έχει βομβαρδιστεί μια ζωή από "έντεχνη" μουσική.

Ο σύγχρονος χορός είναι μια ανάλογη περίπτωση. Ξεκομμένος από τις ρίζες του, εμπλουτισμένος με αφύσικες κινήσεις, θεαματικός και όχι λειτουργικός, μπορεί να χορευτεί μόνο από ειδικά εκπαιδευμένους επαγγελματίες. Ο μέσος άνθρωπος σήμερα συνήθισε να βλέπει αδιάφορα κάποιο χορευτικό θέαμα στην τηλεόραση, αλλά ξεσυνήθισε να διασκεδάζει χορεύοντας ο ίδιος. Όταν τον βαραίνει ένας καημός δεν μπορεί πια όπως ο Ζορμπάς - που κι αυτός κακοποιήθηκε με το Συρτάκι - να σηκωθεί με απλωμένα τα χέρια του και να ξεδώσει.

Ο φυσικός χορός, ο παραδοσιακός, παρουσιάζεται διαστρεβλωμένος στην τηλεόραση και στα φεστιβάλ από συγκροτήματα της δεκάρας. Παρεξηγημένος και γελοιοποιημένος, ο παραδοσιακός χορός κινδυνεύει να γίνει κάποτε γυμναστική για τα παιδάκια. Ενώ θα μπορούσε να συνεχίσει να είναι κτήμα και μέσο έκφρασης όλου του κόσμου.

Προσέξτε πώς παίζουν οι μουσικοί που ακούμε καθημερινά: γρήγορα (για να μην φαίνονται οι τεχνικές ατέλειες), δυνατά (για να κρύβεται το φτωχό ηχόχρωμα), χωρίς αυτοσχεδιαστική εισαγωγή (όπου φαίνεται η ατομική δημιουργία), με πολλά όργανα συγχρόνως (το ένα σκεπάζει το άλλο και μπερδεύεται ο ακροατής), κομμάτια διαρκείας λίγων λεπτών (έτσι δεν προλαβαίνεις να καταλάβεις την γύμνια της μελωδίας). Ακριβώς το αντίθετο από ό,τι έπαιζαν οι παραδοσιακοί μουσικοί: λίγα όργανα στη ζυγιά ή την κομπανία, καταγόμενοι από το ίδιο σόι ή το ίδιο χωριό, έπαιζαν μια ζωή μαζί στα γλέντια και στα πανηγύρια. Οχι όπως τώρα που οι μουσικοί γνωρίζονται λίγες μέρες πριν πιάσουν δουλειά.

Ο παραδοσιακός οργανοπαίχτης άρχιζε το κάθε κομμάτι με ένα ταξίμι, μια εισαγωγή όπου ξεκινάει από μακριά και πλησιάζει σιγά-σιγά την βασική μελωδία, κεντώντας πάνω σε ελεύθερο ρυθμό. Ζητήστε τώρα από έναν ελαφρό λαϊκό μουσικό να αυτοσχεδιάσει χωρίς το μονότονο χτύπημα της συνοδείας, και θα πανικοβληθεί. Οι παππούδες μας άκουγαν με τις ώρες τις αργές μελωδίες τους, ακριβώς όπως μασούσαν καλά την κάθε μπουκιά φαγητού για να πάρουν τις ουσίες και να την χωνέψουν καλύτερα. Σήμερα, οι ντισκοτέκ και τα νυχτερινά κέντρα είναι τα φαστφουντάδικα της μουσικοχορευτικής μας διατροφής.

Οι παλιοί, όταν μετά από ώρα είχαν μπει καλά στο νόημα του κομματιού, σηκώνονταν να χορέψουν. Αργά, συλλογικά, χωρίς προσχεδιασμένες φιγούρες, με βήματα ζυγισμένα, οι χορευτές επικοινωνούσαν μεταξύ τους και με τα όργανα. Τον παραδοσιακό οργανοπαίχτη τον πλήρωνες όσο ήθελες εσύ, ανάλογα με το πόσο κατάφερνε να σε αγγίζει με το παίξιμό του. Η μουσική δεν περιεχόταν στην τιμή της μπριζόλας. Ούτε ήταν τσάμπα μουσική, παιγμένη από το ραδιόφωνο για να γεμίσει τις ώρες του προγράμματος. Ήταν μουσική στην ώρα της, διαφορετική για την κάθε στιγμή της ημέρας ή του χρόνου, προσαρμοσμένη στο περιβάλλον και στην ατμόσφαιρα, για ανθρώπους που γνωρίζουν προσωπικά τους οργανοπαίχτες και έχουν μάθει από χρόνια να γλεντάνε μαζί τους.

Η βιομηχανία του θεάματος είναι παντοδύναμη και μπορεί να μάς πλασάρει για μεγάλες επιτυχίες τα πιο ψεύτικα μουσικοχορευτικά προϊόντα. Ας μην γελιόμαστε, ακόμα και το πιο απλό τραγουδάκι δεν είναι αθώο. Όπως το απλό ρύζι που τρώμε είναι αποφλοιωμένο, χωρίς τις βιταμίνες του, λευκασμένο με χημικές

ουσίες, γεμάτο ίχνη φυτοφαρμάκων. Τα λόγια είναι γραμμένα στο πόδι από κάποιον στιχουργό, η μελωδία φτιαγμένη πρόχειρα στα μέτρα μιας τραγουδίστριας που δεν έχει φωνή αλλά παρουσιαστικό, όλα παιγμένα βιαστικά γιατί η ώρα του στούντιο στοιχίζει πανάκριβα. Αν δεν βγαίνει κάτι καλό δεν πειράζει, ο δίσκος πρέπει να έχει δώδεκα κομμάτια, ούτε λιγότερα ούτε περισσότερα, και να βγει γρήγορα γιατί δεν έχουν οι πλασιέ της εταιρείας εμπόρευμα να δώσουν στα δισκάδικα.

Ετσι μπαίνουν μέσα στο προϊόν τα συντηρητικά (ηχητικά εφφέ, πλεί-μπακ, χορωδίες), οι χρωστικές ουσίες (φωτογραφίες, αφίσες, φωτεινές επιγραφές), οι ορμόνες (ερωτικές περιπέτειες του τραγουδιστή), η χοληστερίνη (ηλεκτρονικά όργανα). Τι σημασία έχει αν το τραγουδάκι έχει μειωμένη καλλιτεχνική θεραπευτική αξία. Με την κατάλληλη συσκευασία (δίσκοι, εκπομπές, κέντρα, συναυλίες) και την έντονη διαφήμιση, κατάφεραν να δημιουργήσουν ένα καταναλωτικό κοινό λαίμαργο, παμφάγο, που μαसουλάει παθητικά τα άμορφα μουσικά κομμάτια σαν τσίχλες οδηγώντας το αυτοκίνητο.

Το κακό τελικά είναι ότι δεν έχουμε μάθει να τρώμε, η μάνα μας επέμενε απλώς να αδειάζουμε το πιάτο. Εκείνη την εποχή όμως ό,τι και να έτρωγες δεν έκανε κακό. Τώρα όμως το σουπερμάρκετ είναι γεμάτο προϊόντα που πριν τα βάλεις στο στόμα σου θα πρέπει να διαβάσεις την ετικέτα και να αναλογιστείς τις παρενέργειες του κάθε παράξενου συστατικού τους. Μήπως θα πρέπει να γράφεται υποχρεωτικά σε ορισμένα τηλεοπτικά προγράμματα και δίσκους "Το Υπουργείο Πολιτισμού προειδοποιεί: Το άκουσμα βλάπτει σοβαρά το γούστο σας";

Ενα τέτοιο κήρυγμα έκαναν η Δόρα Στράτου και ο Σίμων Καράς, δίνοντας έμπρακτα το παράδειγμα στις νησίδες που δημιούργησαν. Εμειναν όμως μέχρι σήμερα ξεχασμένοι ναυαγοί πάνω στις νησίδες αυτές ενώ τριγύρω συνεχίζεται ο τυφώνας της φτηνής εμπορευματοποίησης.

Δεν είναι εύκολο, ούτε σκόπιμο, να δίνουμε έτοιμες συνταγές. Την σωστή διατροφή, αυτήν που ταιριάζει στον οργανισμό του, θα την βρεί ο καθένας ψάχνοντας μόνος του. Φτάνει βέβαια να θέλει πραγματικά να ψάξει. Ας ελπίσουμε λοιπόν πως κάποτε θα στραφούν αρκετοί άνθρωποι προς την φυσική, την παραδοσιακή μουσικοχορευτική διατροφή.

Αλκης Ράφτης

Για μια φυσική μουσικοχορευτική διατροφή

Του καθηγητή ΛΑΚΗ ΡΑΦΤΗ

Είναι πολύ ευχάριστο να βλέπει κανείς να φουντώνει το κίνημα για την φυσική διατροφή στην Ελλάδα. Δεκάδες χιλιάδες άνθρωποι αντιλαμβάνονται ότι οι επεξεργασμένες τροφές που προσφέρονται από την βιομηχανία και που διαφημίζονται κατά κόρον περιέχουν βλαβερά πρόσθετα συστατικά, ενώ στερούνται πολιτισμών θρεπτικών ουσιών. Αυτό όμως που δεν έχει αντιληφθεί ακόμα το κοινό, ούτε όμως και οι οπαδοί της φυσικής διατροφής, είναι ότι κάτι ανάλογο συμβαίνει και με την πολιτιστική μας διατροφή.

Οι βιομηχανίες του θεάματος έχουν κατακλύσει την αγορά με ανθηγεινά πολιτιστικά προϊόντα που δηλητηριάζουν τα γούστα μας χωρίς να το καταλαβαίνουμε. Η μουσική, το τραγούδι και ο χορός που μας τριγυρίζουν δεν είναι παρά συνθετικά προϊόντα γεμάτα χημικές ουσίες, κατασκευασμένα μέσα σε εφροστάσιο - στούντιο, από ανθρώπους που δεν σκέφτονται παρά το εύκολο κέρδος. Ανάμεσα στην τροφή για το στομάχι, και στην τροφή για τα αυτιά ή τα μάτια, η αναλογία είναι εμφανής. Η μόνη διαφορά είναι ότι για το στομάχι βρέθηκαν επιτέλους αρκετοί άνθρωποι να ενδιαφερθούν, ενώ για την μουσικοχορευτική διατροφή κανέναν.

Όπως η διαφήμιση έπεισε τον κόσμο ότι το άσπρο και αφράτο ψωμί είναι πιο καλό, έτσι και οι εταιρείες δίσκων μας έχουν πείσει ότι τα τραγούδια της κάθε χρονιάς είναι καλύτερα από της προηγούμενης. Ξεχάσαμε ότι για το καλό ψωμί υπάρχει ένα αλόφαστο κριτήριο ποιότητας: η διάρκεια. Το χωριάτικο ψωμί που έπλεθε η γιαγιά μας κρατούσε εβδομάδες, ενώ το σημερινό ψωμί του φούρνου δεν τρώγεται μετά από δύο μέρες. Τα τραγούδια που μας σερβίρουν σήμερα κρατάνε με τη βία λίγους μήνες, ενώ τα παλιά τραγούδια κρατούσαν δεκαετίες. Τα τραγούδια που τραγουδού-

σε ακόμα η γιαγιά μας είχαν κρατήσει αιώνες, γιατί ήταν ζυμωμένα με φυσικά υλικά.

Ποια ήταν τα φυσικά υλικά που τροφοδοτούσαν την διασκέδαση των ανθρώπων πριν εισβάλλει η βιομηχανική παραγωγή; Θα δώσουμε παρακάτω μερικά παραδείγματα, ο καθένας όμως μπορεί να βρει ανάλογες περιπτώσεις από τη δική του εμπειρία, αρκεί να εναισθητοποιηθεί στο πρόβλημα. Όπως δεν χρειάζεται να είναι κανείς διατολόγος για να προσέχει τι τρώει, έτσι δεν χρειάζεται να σπουδάσει Μουσικολογία για να προσέχει τι ακούει από το ραδιόφωνο.

Η παλιά μουσική (τα γνήσια δημοτικά τραγούδια, όπως και η βυζαντινή ημνωδία) ακολουθεί την φυσική κλίμακα, ενώ η μοντέρνα μουσική (κλασική και ελαφρά) είναι γραμμένη πάνω στην συγκεκριμένη κλίμακα. Δεν είναι τυχαίο ότι ονομάζεται «φυσική κλίμακα», γιατί είναι η κλίμακα που βγαίνει σε «φυσικό» τρόπο. Όταν πάρετε ένα κομμάτι καλάμι και τον ανοίξετε τρύπες για τα δάχτυλα όπως απλά κάνει ένας βοσκός, τότε παίζετε στην φυσική κλίμακα. Η κλίμακα, δηλαδή η σειρά από νότες, είναι το θεμέλιο πάνω στο οποίο χτίζεται οποιαδήποτε μελωδία. Σήμερα, το αντί μας έχει ξεχάσει αυτή την κλίμακα, αφού έχει βομβαρδιστεί μια ζωή από «έντεχνη» μουσική.

Ο σύγχρονος χορός είναι μια ανάλογη περίπτωση. Ξεκομμένος από τις ρίζες του, εμπλουτισμένος με αφύσικες κινήσεις, θεαματικός και όχι λειτουργικός, μπορεί να χορευτεί μόνο από ειδικά εκπαιδευμένους επαγγελματίες. Ο μέσος άνθρωπος σήμερα συνήθισε να βλέπει αδιάφορα κάποιο χορευτικό θέαμα στην τηλεόραση, αλλά ξεσυνήθισε να διασκεδάσει χορεύοντας ο ίδιος. Όταν τον βραβαίνει ένας καμμένος δεν μπορεί πια όπως ο Ζορμπάς - που κι αυτός κομπούθησε με το Σιντάκι - να σηρωθεί με απλομένα τα χέρια του και να ξεδώσει.

Ο φυσικός χορός, ο παραδοσιακός, παρουσιάζεται διαστρε-

βιωμένοι στην τηλεόραση και στα φεστιβάλ από συγχροτήματα της δεκάρας. Παρεξηγημένος και γελοιοποιημένος, ο παραδοσιακός χορός κινδυνεύει να γίνει κάποτε γιμναστική για τα παιδιά. Ενώ θα μπορούσε να συνεχίσει να είναι κτήμα και μέσο έκφρασης όλων του κόσμου.

Προσέξτε πώς παίζουν οι μουσικοί που ακούμε καθημερινά: γρήγορα (για να μην φαίνονται οι τεχνικές ατέλειες), δυνατά (για να κριφτεί το φτωχό ηχοχρώμα), χωρίς αυτοσχεδιαστική εισαγωγή (όπου φαίνεται η ατομική δημιουργία), με πολλά όργανα συγχρόνως (το ένα σκεπάζει το άλλο και μετρούνεται ο ακροατής), κομμάτια διαρκείας λίγων λεπτών (έτσι δεν προλαβαίνεις να καταλάβεις την γήνια της μελωδίας). Ακριβώς το αντίθετο από ό,τι έπαιζαν οι παραδοσιακοί μουσικοί: λίγα όργανα στη ζυγά ή την κομπανία, καταγόμενοι από το ίδιο σόι ή το ίδιο χωριό, έπαιζαν μια ζωή μαζί στα γλέντια και στα πανηγύρια. Όχι όπως τώρα που οι μουσικοί γνωρίζονται λίγες μέρες πριν πιάσουν δουλειά.

Ο παραδοσιακός οργανοπαίχτης άρχιζε το κάθε κομμάτι με ένα ταξίμι, μια εισαγωγή όπου ξεκινάει από μακριά και πλησιάζει σιγά - σιγά την βασική μελωδία, κεντώντας πάνω σε ελεύθερο ρυθμό. Ζητήστε τώρα από έναν ελαφρό λαϊκό μουσικό να αυτοσχεδιάσει χωρίς το μονότονο χτύπημα της συνοδείας, και θα πανικοβληθεί. Οι παππούδες μας άκουγαν με τις ώρες τις αργές μελωδίες τους, ακριβώς όπως μας σούσαν καλά την κάθε μουσική φωνητού για να πάρουν τις ουσίες και να την χωνέψουν καλύτερα. Σήμερα, οι ντισκοτέκ και τα νυχτερινά κέντρα είναι τα φασφονιτάκια της μουσικοχορευτικής μας διατροφής.

Οι παλιοί, όταν μετά από ώρα είχαν μπει καλά στο νόημα του κομματιού, σπρώχνονταν να χορέψουν. Αργά, σύλλογικά, χωρίς προσχεδιασμένες φιογίες, με βήματα ζυγισμένα, οι χορευτές επικοινωνούσαν μεταξύ τους και με τα όργανα. Τον παραδοσιακό οργανοπαίχτη τον πλήρωνες όσο ήθελες εσύ, ανάλογα με το πόσο κατάφεραν να σε αγγίξει με το παίξιμό του. Η μουσική δεν περιεχόταν στην τιμή της μεριζόλας. Ούτε ήταν τσάμπα μουσική, παιγμένη από το ραδιόφωνο για να γεμίσει τις ώρες του προγράμματος. Ήταν μουσική στην ώρα της, διαφορετική για την κάθε στιγμή της ημέρας ή του χρόνου, προσαρμοσμένη στο περιβάλλον και στην ατμόσφαιρα, για ανθρώπους που γνωρίζουν προσωπικά τους οργανοπαίχτες και έχουν μάθει από χρόνια να γλεντάνε μαζί τους.

Η βιομηχανία του θέαματος είναι παντοδύναμη και μπορεί

να μας πλάσσει για μεγάλες επιτυχίες τα πιο ψεύτικα μουσικοχορευτικά προϊόντα. Ας μην γελοιομαστε, ακόμα και το πιο απλό τραγούδι δεν είναι αθάνατο. Όπως το απλό ριζί που τρώμε είναι αποφλοιωμένο, χωρίς τις βιταμίνες του, λευκασμένο με χημικές ουσίες, γεμάτο ίχνη φυτοφαρμάκων. Τα λόγια είναι γραμμένα στο πόδι από κάποιον στιχουργό, η μελωδία φτιαγμένη πρόχειρα στα μέτρα μιας τραγουδιότητας που δεν έχει φωνή αλλά παρουσιαστικό, όλα παιγμένα βιαστικά γιατί η ώρα τον στοιντνιο στοιχίζει πανάκριβα. Αν δεν βγαίνει κάτι καλό δεν πειράζει, ο δίσκος πρέπει να έχει δώδεκα κομμάτια, ούτε λιγότερα ούτε περισσότερα, και να βγει γρήγορα γιατί δεν έχουν οι πλαστές εταιρείες εμπόρευμα να δώσουν στα δισκάκια.

Έτσι μπαίνουν μέσα στο προϊόν τα συντηρητικά (ρητινά εφφέ, πλέμπιζ, χορδίες), οι χρωστικές ουσίες (φωτοχρωμίες, αφίες, φωτεινές επιγραφές), οι ορμόνες (τροπικές περιπέτειες του τραγουδιστή), η χοληστερίνη (ηλεκτρονικά όργανα). Τι σημασία έχει αν το τραγούδι έχει μειωμένη καλλιτεχνική θρησκευτική αξία. Με την κατάλληλη συσκευασία (δίσκοι, εκπομπές, κέντρα, συναυλίες) με την έντονη διαφήμιση, κατάφεραν να δημιουργήσουν ένα καταναλωτικό κοινό λάιμαργκο, λαμάργο, που μασουλιάει παθητικά τα άμορφα μουσικά κομμάτια σαν τσιγλες οδηγώντας το αυτοκίνητο.

Το κακό τελικά είναι ότι δεν έχουμε μάθει να τρώμε, η μάνα μας επέμενε απλώς να αδειάζουμε το πιάτο. Εκείνη την εποχή όμως ό,τι και να έτρωγες δεν έκανε κακό. Τώρα όμως το σουπερμάρκετ είναι γεμάτο προϊόντα που πριν τα βάλεις στο στόμα σου θα πρέπει να διαβάσεις την ετικέτα και να αναλογιστείς τις παρενέργειες του κάθε παράξενου συστατικού τους. Μήπως θα πρέπει να γράφεται υποχρεωτικά σε ορισμένα τηλεοπτικά προγράμματα και δίσκους «Το Υπουργείο Πολιτισμού προειδοποιεί: Το άκουσμα βλάπτει σοβαρά το γούστο σας»;

Ένα τέτοιο κήρυγμα έκαναν η Λόρα Στράτον και ο Σίμων Καράς, δίνοντας έμπρακτα το παράδειγμα στις νησίδες που δημιουργήσαν. Λίγο πιστοί έμειναν σήμερα σαν ξεχασμένοι ναυαγοί πάνω στις νησίδες αυτές, ενώ τεράστιο συνεχίζεται ο τυφώνας της φτηνής εμπορευματοποίησης.

Δεν είναι εύκολο, ούτε σκόπιμο, να δίνουμε έτοιμες συνταγές. Τη σωστή διατροφή, αυτή που ταιριάζει στον οργανισμό του, θα τη βρει ο καθένας μας ψάχνοντας μόνος του. Φτάνει βέβαια να θέλει πραγματικά να φάει. Ας ελπίσουμε λοιπόν πως κάποτε θα στραφούν αρκετοί άνθρωποι προς τη φυσική, την παραδοσιακή μουσικοχορευτική διατροφή. ■



ΣΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ:

Η Elizabeth (Prestige) με βραδινό φόρεμα του Μιχάλη Πολιτόφ και χρυσό κολιέ και σκουλαρίκια 18K με μπλεζάνι και χρυσό βραχιόλι 18K με μπλεζάνι, ροζιμίτσια, ζαφείρια και ομαφράδια του Μιχάλη Τουμπίλη, Πανεπιστημίου 6, Μοναχιάς - χτένισμα: Mary - Ann. Πεπούτσια Christian Dior του Οίκου Χαρλά. Φωτογραφία Πέτρος Βήττας. Επιμέλεια: Χαρά Κονταξάκη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

«Κρυφακούγοντας τα δένδρα που μιλούν»	10
Τα απαγγέτι είναι πάντα οικ	16
Οικονομία	22
Αφιέρωμα: Grace Kelly	25
Ελπίδα σ' έναν καινούργιο κόσμο	34
Ένα εντελώς διαφορετικό «φεστιβάλ»: «Αξιονή 1993»	39
Για μια φρουκή μουσικοχορευτική διατροφή	48
Με το βλέμμα στραμμένο στα μάτια σας	55
Καρνέ ομορφιάς	62
Σελίδες μόδας	72
Σελίδες για το σπίτι	80

«ΣΕΛΙΔΕΣ»

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 1993

ΤΟΜΟΣ Β', Αριθμός τεύχους 23 • Τιμή τεύχους: 1.000 δρχ.

ΑΘΗΝΑ: ΒΑΣ. ΣΟΦΙΑΣ 25, Τ.Κ. 106 74, ΤΗΛ.: 72.90.630, FAX: 72.17.764

ΚΗΦΙΣΙΑ: ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ «ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΝ», Δηληγιάννη 66

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Βενιζέλου 14, ΤΗΛ.: 220.103

ΣΚΙΑΤΟ: GREEK PRESS P.O. Box 99 Wood Dale, Ill 60.191

Ιδιοκτήτης - Εκδότης

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΣΕΡΑΦΕΙΜ - ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ

Διεύθυνση Έκδοσης:

ΑΓΓΕΛΙΚΑ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ

Δημόσιες σχέσεις: Ν. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, Μ. ΣΚΥΛΑΚΑΚΗ

ΦΩΤΟΣΤΟΙΧΕΙΟΘΕΣΙΑ: «Πολιτικά Θέματα», Υψηλάντων 25 106 75, Τηλ.: 721.8421, FAX: 722.4353

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ: ΑΩ Γραφικές Τέχνες, Νοταρά 42, Εξάρχεια, Τηλ.: 883.7081

Διόρθωση Δοκιμών: Α. ΒΥΖΙΚΑ

Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Γ. ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΥ, Θ. ΜΟΥΡΟΥΤΗΣ, Δ. ΖΑΚΥΝΘΗΝΟΥ, Π. ΒΗΤΤΑΣ, Π. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ,
Ν. ΔΡΟΓΙΤΤΟΥ, Χ. ΜΟΥΡΟΥΤΗΣ, Ν. ΡΑΪΤΗΣ, Λ. ΦΡΟΝΙΜΙΔΟΥ

ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

ΟΝΟΜΑ: _____

ΕΠΩΝΥΜΟ: _____

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: _____

ΤΗΛ.: _____ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____

ΓΝΩΡΙΣΑ/ ΜΟΥ ΣΥΝΕΣΤΗΣΑΝ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ «ΣΕΛΙΔΕΣ»

ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΓΙΑ: 2 ΤΕΥΧΗ, 2.000 δρχ. 4 ΤΕΥΧΗ, 4.000 δρχ.

Η ΠΛΗΡΩΜΗ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΜΕ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΕΠΙΠΑΓΗ ΠΡΟΣ:

Βασ. Σεραφείμ, Βασ. Σοφίας 25, 106 74 Αθήνα, και με την αποστολή αυτού του αποκόμματος.



απο το Περιοδικό
**Φυσική
Διατροφή** ζωής

Δρ. Άλκης Ράφτης

Μέλος του Διεθνούς Συμβουλίου Χορού της
ΟΥΝΕΣΚΟ

σχολή ρυθμικής και μπαλέτου
ΚΕΝΤΡΟ ΜΠΑΛΛΕΤΟΥ

ΑΣΠΑ ΦΟΥΤΣΗ

Κ. Βόγα 6 (Σαλαμίνα)
Τηλ. 827006



Διδάσκουν Έλληνες
και ξένοι καθηγητές
ρυθμική
κλασικό μπαλέτο
σύγχρονος χορός (Graham)
Τζαζ.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΗ
ΑΠΟ ΤΟ ΚΡΑΤΟΣ

NL 1/90

52

Είναι πολύ ευχάριστο να βλέπει κανείς να φουντώνει το κίνημα για τη φυσική διατροφή στην Ελλάδα. Δεκάδες χιλιάδες άνθρωποι αντιλαμβάνονται ότι οι επεξεργασμένες τροφές που προσφέρονται από τη βιομηχανία και διαφημίζονται κατά κόρον περιέχουν βλαβερά πρόσθετα συστατικά, ενώ στερούνται πολύτιμες θρεπτικές ουσίες. Αυτό όμως που δεν έχει αντιληφθεί ακόμα το κοινό, ούτε όμως και οι οπαδοί της φυσικής διατροφής, είναι ότι κάτι ανάλογο συμβαίνει με την πολιτιστική μας διατροφή.

Οι βιομηχανίες του θεάματος έχουν κατακλύσει την αγορά με ανθυγιεινά πολιτιστικά προϊόντα που δηλητηριάζουν τα γούστα μας χωρίς να το καταλαβαίνουμε. **Η μουσική, το τραγούδι και ο χορός που μας τριγυρίζουν δεν είναι παρά συνθετικά προϊόντα γεμάτα χημικές ουσίες, κατασκευασμένα μέσα σε εργοστάσια-στούντιο, από ανθρώπους που δεν σκέφτονται παρά το εύκολο κέρδος.** Ανάμεσα στην τροφή για το στομάχι και στην τροφή για τα αυτιά ή τα μάτια, η αναλογία είναι εμφανής. Η μόνη διαφορά είναι ότι για το στομάχι βρέθηκαν επιτέλους αρκετοί άνθρωποι να ενδιαφερθούν, ενώ για την μουσικοχορευτική τροφή κανένας.

Όπως η διαφήμιση έπεισε τον κόσμο ότι το άσπρο και αφράτο ψωμί είναι πολύ καλό, έτσι οι εταιρίες δίσκων μας έχουν πείσει ότι τα τραγούδια της κάθε χρονιάς είναι καλύτερα από της προηγούμενης. Ξεχάσαμε ότι για το καλό ψωμί υπάρχει ένα αλάνθαστο

κριτήριο ποιότητας: Το χωριάτικο ψωμί που έπλαθε η γιαγιά μας κρατούσε εβδομάδες, ενώ το σημερινό ψωμί του φούρναρη δεν τρώγεται μετά από δύο ημέρες. Τα τραγούδια που μας σερβίρουν σήμερα κρατάνε με τη βία λίγους μήνες, ενώ τα παλιά τραγούδια κρατούσαν δεκαετίες. Τα τραγούδια που τραγουδούσε ακόμα η γιαγιά μας είχαν κρατήσει αιώνες, γιατί ήταν ζυμωμένα με φυσικά υλικά.

Ποια ήταν τα φυσικά υλικά που τροφοδοτούσαν την διασκέδαση των ανθρώπων πριν εισβάλει η βιομηχανική παραγωγή; Θα δώσουμε παρακάτω μερικά παραδείγματα, ο καθένας όμως μπορεί να βρει ανάλογες περιπτώσεις από τη δική του εμπειρία αρκεί να ευαισθητοποιηθεί στο πρόβλημα. Όπως δεν χρειάζεται να είναι κανείς διαιτολόγος για να προσέχει τι τρώει, έτσι δεν χρειάζεται να σπουδάσει μουσικολογία για να προσέχει τι ακούει από το ραδιόφωνο.

Η παλιά μουσική (τα γνήσια δημοτικά τραγούδια όπως και η βυζαντινή υμνωδία) ακολουθεί την φυσική κλίμακα, ενώ η μοντέρνα μουσική (κλασική και ελαφρά) είναι γραμμένη πάνω στην συγκεκριμένη κλίμακα. Δεν είναι τυχαίο ότι ονομάζεται «φυσική» κλίμακα, γιατί είναι η κλίμακα αυτή βγαίνει με «φυσικό» τρόπο. Όταν πάρετε ένα κομμάτι καλάμι και του ανοίξετε τρύπες για τα δάχτυλα όπως απλά κάνει ένας βοσκός, τότε θα παίξετε στη φυσική κλίμακα. Η κλίμακα, δηλαδή μια σειρά από νότες, είναι το θεμέλιο πάνω στο οποίο χτίζεται οποιαδήποτε μελωδία. Σήμερα, το αυτί μας έχει ξεχάσει αυτή την κλίμακα, αφού έχει βομβαρδιστεί μια ζωή από «έντεχνη» μουσική.

«Η μουσική, το τραγούδι και ο χορός που μας τριγυρίζουν δεν είναι παρά συνθετικά προϊόντα γεμάτα χημικές ουσίες, κατασκευασμένα μέσα σε εργοστάσια-στούντιο, από ανθρώπους που δεν σκέφτονται παρά το εύκολο κέρδος».



Ξηγημένος και γελοιοποιημένος, ο παραδοσιακός χορός κινδυνεύει να γίνει κάποτε γυμναστική για τα παιδιά. Ενώ θα μπορούσε να συνεχίσει να είναι κτήμα και μέσο έκφρασης όλου του κόσμου.

Υπενθυμίζουμε ότι Παραδοσιακός Χορός -το Κλασσικό Μπαλέτο- είναι μία Πολιτιστική αξία που πρέπει να διαδοθεί ακόμη περισσότερο με την ενίσχυση των Αναγνωρισμένων Σχολών χορού.

«Ας ελπίσουμε πως κάποτε θα στραφούν αρκετοί άνθρωποι προς τη φυσική, την παραδοσιακή μουσικοχορευτική διατροφή».



Ο σύγχρονος χορός είναι μια ανάλογη περίπτωση. Ξεκομμένος από τις ρίζες του, εμπλουτισμένος με αφύσικες κινήσεις, θεαματικός και όχι λειτουργικός, μπορεί να χορευτεί μόνο από ειδικά εκπαιδευμένους επαγγελματίες. Ο μέσος άνθρωπος σήμερα συνηθίσει να βλέπει αδιάφορα κάποιο χορευτικό θέαμα στην τηλεόραση, αλλά ξεσυνήθισε να διασκεδάσει χορεύοντας ο ίδιος.

Όταν τον βαραίνει ένας καμμός δεν μπορεί πια, όπως ο Ζορμπάς που κι αυτός κακοποιήθηκε με το σουτάκι, να σηκωθεί με απλωμένα τα χέρια του και να ξεδώσει. Ο φυσικός χορός, ο παραδοσιακός, παρουσιάζεται διαστρεβλωμένος στην τηλεόραση και τα φεστιβάλ από συγκροτήματα της δεκάρας. Παρε-

ΤΕΛΟΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΥΠΕΡΔΥΝΑΜΗ

Παρακαλούμε γυρίστε στα 2ο εξώφυλλο για τα θέματα Body Styling.

Biko Λιάνου

• ΣΧΟΛΗ ΧΟΡΟΥ
(Αναγνωρισμένη από το Κράτος)

- ΚΛΑΣΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ
- ΕΙΔΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ
- CHARACTER
- ΤΖΑΖ
- ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

ΠΕΤ. ΣΥΝΔΙΚΑ 7 Τηλ. 849392, 284471 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

