

Feith Adrienn:

Zenei munkaképesség-gondozás – 2. rész

A hivatásos zenésznevelés elvárásai és körülményei

A megfelelő fizikai nevelést a pedagógusok csak nagyon ritkán látják megvalósulni. A művésznevelés magas szintű elvárásai, és a gyakorlás nagy mennyisége miatt kevés idő marad a fizikai felkészülésre. Ha nem látjuk át ennek a fontosságát, akkor hajlamosak vagyunk kevés súlyt fektetni rá. A gyerekek szinte egész napjukat zárt légtérben, iskolapadban, mozgáshiányban töltik. A zene tanulása is a termékbe parancsolja őket. A mindennapos gyakorlást és az iskolai tanulást is ülve, több órás mozdulatlanságban töltik a növendékek. A feladatok száma egyre nő. Minden területen a lehető legtöbbet várják mindannyiunktól.

A tehetséges gyerekek általában az élet más területein is jó képességűek. Az iskolai tanárok is örülnek, ha egyes gyereket taníthatnak, ezért gyakran túlterhelik merő jó szándékból, hadd fejlődjön a gyerekek! Ha pedig egy növendék elszánta magát a zenei pályára, akkor se vége, se hossza a versenyeknek, a szerepléseknek, konzultációkon való részvételnek. Az iskolai szünetekben a pihenés helyett az elmaradt anyagok pótlása és a külön hangszeres órák kerülnek a programba, hiszen a tanár is akkor ér rá jobban. Nyáron zenei táborok sokasága köti le a fiatalokat, ahol szintén nem a pihenésen van a hangsúly. A fiatal szervezet még kellőképpen kompenzál, bírja energiával, de rejtetten már megalapozódik egy olyan leromlási folyamat, amely a legváratlanabb szituációban okozhat kudarcot, megtorpanást.

Középisikolás korban felfokozódnak a problémák. A pubertáskor hormonváltásai, az ezzel járó önismereti válság, a biztonságos és otthonos zeneiskolából való kikerülés miatt érzett szakmai bizonytalanság, a család messzesége és a kollégiumi élet újdonsága, a megnövekedett elvárás terhe mind-mind próbára teszi a teherbírást. A tanulmányi terhelés megnövekszik, a fizikai felkészülés még inkább

háttérbe szorul. Az iskolai testnevelés keves óraszámra nem tudja ellensúlyozni a szellemi terhelést. A komoly munkával eltöltött 4–5 középiskolai év alatt előfordulhat, hogy a növendék nem tudja kellőképpen kibontakoztatni a tehetségét. Sok csalódás és elkeseredett bizonyítási vágy között öröklődve kell életre szóló döntéseket hoznia.

A sikeres főiskolai, zeneakadémiai felvételi után a felsőfokú oktatás adta szabaddabb keretek között már lehetőség nyílik a tanulmányok folytatása mellett munkavállalásra is. Sok esetben szükséges is, mert az oktatás nagy terheket ró a családokra. A fizikai nevelés lehetőségei tovább romlanak, megszűnik a szervezett testnevelési óra. A legtöbb fiatal a napi feladatok nyomása alatt nem veszi komolyan a fizikai felkészülést. Akik olyan szerencsések, hogy idáig nem jelentkeztek zenész-betegségei, az nem törődik általában állapotának karbantartásával. Az önálló életvitel magával hozza az életvitel szabadságát is. Alბérletben élve saját időbeosztással, háztartási ismeretek nélkül nehéz jól táplálkozni. A tempó is felgyorsul, ez a korosztály boldogan éli meg a felpörgetett életvitelt, a saját döntéshozatal által kinyílt lehetőségeket.

A diploma megszerzése után következő lépések már szinte észrevétlenül következnek. Akik már dolgoztak zenekarban, és lehetőségük van rá, bekerülnek egy zenekarba, ahol a fent vázolt életvitel keretei között élnek életüket. Akiknek a tanári pálya a vonzó, az iskola szabta lehetőségek, és elvárások szerint igyekeznek megvalósítani terveiket. Az egészséggondozás lehetőségei tovább szűkülnek. Fokozatosan elmaradnak a mozgásalkalmak. A zeneiskolában nincs alkalom az edzésekre. A tanárok is időhiánnyal küzdenek, próbálják magukat utolérni. Ha elérkezik a családalapítás ideje, akkor ugyanúgy, mint bármely más foglalkozású embereknel a hangsúly magunkról a családra

tevédik át. Ilyen módon a zenész életforma a családban tovább hagyományozódik, és újra termelődnek a problémák.

Sok szerencsés példát láthatunk azonban arra is, hogy azoknak a zenész fiataloknak, akiknek az életük részévé vált az egészség gondozása, a nagybetűs életbe kikerülve is folytatják azt. Ők ezt az egészséges szemléletet fogják átadni a gyerekeiknek is. A nevelés felelőssége abban áll, hogy megteremtjük a belső igényt az egészséges életre, és mellé átadjuk azt a felhalmozódott tudást, ami a kezünkben van.

Láthatjuk, hogy a zenei életforma sok veszélyt rejt, és megvan a komoly oka a foglalkozási ártalmak előfordulásának mind a múltban, mind a jelenben. A zenei pályán szükséges fizikai alkalmasság alakulását nem bízhatjuk a véletlenre, hanem az oktatás-nevelés lépcsőin tudatos gondozással kell azt kifejlesztenünk. A zenei munkahelyeken pedig biztosítani kell a munkaképesség-gondozás kínálatát, hogy minden igénylő hozzájuthasson.

III.

Felmérés a zeneművészek egészségszemléletéről

A felmérés módszere

2004 őszén kérdőíves felmérést végeztem kollégáim körében. A felmérésben részt vett 39 férfi és 39 nő; 45 (16 férfi, 29 nő) vonós, 29 (21 férfi, 8 nő) fúvós, 3 (2 férfi, 1 nő) ütős, 1 (nő) hárfás szakokról. A felmérésben két budapesti hivatásos zenekar tagjai vettek részt. Életkoruk 20 és 61 év között volt.

Köszönet mindazoknak, akik segítettek!

A felmérés célja az volt, hogy megtudjam, milyen információval rendelkeznek a gyakorló zenészek a zenei munkaképesség-gondozás pedagógiájáról, a Kovács módszerről. Mennyire tudatosan törek-

szenek a nagyon elfoglalt és gyakran túleröltetett munkát végző emberek fizikai alkalmasságuk megőrzésére? Melyik korosztály az, ahol megjelenik a tudatos fizikai felkészülés a feladatokra? Milyen lehetőségeik vannak önmaguk gondozására? Milyen foglalkozási ártalmaktól szenvednek? Hogyan értékelik ezeket, milyen okokat ismernek fel a jelentkező tünetek hátterében, és hogyan próbálják leküzdeni a bajokat?

A kérdőívben szereplő kérdések a következők voltak:

1. Milyen módszerrel készülsz (készültél) fel egy nagyobb feladatra?
2. Tanuló éveid alatt milyen segítséget, tanácsot kaptál tanáraidtól a fizikai felkészülésre?
3. Kézbántalmaid voltak-e? Milyen kezelést tanácsoltak?
4. Hallottál a Kovács módszerről? Hol?
5. Fordultál-e Kovács módszert ismerő és alkalmazó kollégához?
6. Sportoltál-e, sportolsz-e?
7. Mit teszel a saját egészségedért?
8. Milyen „zenész betegségeid” vannak? Orvosok miben tudnak segíteni? Milyen megoldásokat találtál?
9. Szerinted jó a munkabírásod?
10. Szellemileg, vagy fizikailag fáradtsz-e el hamarabb?
11. Tanítás során találkoztl-e a Kovács módszerrel?
12. Ha igen, tetszik-e, és használnád-e magad is?
13. Zeneiskolás, vagy nagyobb gyermekedet tanítják-e Kovács módszer segítségével? Ha igen, hol?
14. Lámpalázás vagy? Környezetekben van-e lámpalázás? Milyen tanácsot kaptál, vagy tudsz adni ellene?
15. Ha lehetséges lenne, milyen téren volna szükség tanácsra, segítségre a zenekari munka okozta problémáid megoldásában?

1. kérdés: Milyen módszerrel készülsz (készültél) fel egy nagyobb feladatra?

Ez a kérdés arra vonatkozott, mennyire épült be a résztvevők életébe a fizikai gondozás. Ha hallottak volna a Kovács módszerről, akkor egy teljes 4-6 hetes fizikai felkészülésről írtak volna, vagy a rendszeresen sportolók leírhatták volna, hogy milyen módon igyekeznek jó kondíciót szerezni.

10 válaszoló (13%) (5 férfi, 5 nő) jelölte meg, hogy fizikailag is felkészül a feladatra.

2. kérdés: Tanuló éveid alatt milyen segítséget, tanácsot kaptál tanáraidtól?

A válaszokból kirajzolódott az a kép, amely azt mutatja, hogy csak szakmai tanácsokat kaptak, vagy még azt sem. Kevesen készültek fel gyakorláson kívül másképp.

A férfiak közül egy sem írt pozitív választ, a nők közül 4 válaszoló (10%),

Összesen 4 (5%) kapott szakmai segítséget kívül is tanácsot.

3. kérdés: Kézbántalmaid voltak? Milyen kezelést tanácsoltak?

Férfiak: 8 (21%) igen, 31 (79%) nem.

Nők: 16 (41%) igen, 23 (59%) nem.

Összesen 31%-nak volt valamilyen kéz bántalma, 69% nem szenvedett kéz bántalmat. Életmód változtatást nem javasoltak.

A következő kezeléseket tanácsolták:

– Fizioterápia, ultrahang, gyógytorna, gyógyszeres kezelés, operáció, mandula kivétel,

– gipsz, levehető gipsz sín, infra lámpa, fásli, hideg-meleg zuhany,

– akupunktúra, moxa, masszőr, csontkovács,

– krémek, (Voltaren, Ibuprofen), B-vitamin,

– kéztorna, izomkontroll-torna, pihengetés, gyakorlás előtt lazán be kell melegíteni,

– hagyja abba a hangszert.

4. kérdés: Hallottál a Kovács módszerről? Hol?

Férfiak: 18 (46%) igen, 21 (54%) nem.

43 éves: Pesterzsébeten; 40 éves: Újságból; 35 éves: Személyesen; 44 éves: Feleségétől, 34 éves: Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában; 31 éves: Zeneakadémián; Debrecenben; 40 éves: A Zeneakadémián; 21 éves: Zeneakadémián; 20 éves: Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában; 24 éves: Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában; 32 éves: Munkahelyén; 33 éves: Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában, 61 éves: Debrecenben; 24 éves: Zeneakadémián; Érden; 33 éves; 34 éves;

39 éves Dr. Kovács Gézáttól; 46 éves: Kollégától.

Dr. Kovács Gézáttól: 1

Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában: 4

Zeneakadémián: 4

Debrecenben: 2

Kollégától: 3

Érden: 1

Pesterzsébeten: 1

Újságból: 1

Két válaszoló nem adta meg, hogy hol hallott róla.

Nők: 16 (41%) igen, 23 (59%) nem.

41 éves: Debrecenben; 49 éves: Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában; 43 éves: Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában; 52 éves: Kollégától; 50 fölött: Főiskolán; 30 éves: Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában; 43 éves: Zeneakadémián; 50 éves: kollégától; 30 éves: Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában; 34 éves: Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában; 30 éves: Kollégától; 27 éves: Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában; 20 éves: Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában; 26 éves: Zeneakadémián; 23 éves: Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában; 54 éves: Zeneakadémián; 37 éves: Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában; 65 éves: Zeneakadémián; 34 éves: Újságból; 28 éves: Bartók Béla Zeneművészeti szakközépiskolában; 27 éves: Kollégától; 47 éves: Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában; 50 éves: Dr. Kovács Gézáttól; 56 éves: Ismertetőből.

Dr. Kovács Gézáttól: 1

A Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában: 11

Zeneakadémián: 5

Debrecenben: 1

Kollégától: 4

Újságból: 3

Összesen: 54% hallott már, 46% még nem hallott a Kovács módszerről.

Az életkort azért tartottam fontosnak megjelölni, mert így látható, hogy minden korosztály hallott már a módszerről.

5. kérdés: Fordultál-e Kovács módszert ismerő és alkalmazó kollégához?

Férfiak: 4 (10%) igen, 35 (90%) nem.

Nők: 9 (23%) igen, 30 (77%) nem.

Összesen: 13 (1%) igen,

65 (83%) nem.

6. kérdés: Sportoltál-e, sportolsz-e?

Férfiak: 25 (64%) igen, 14 (36%) nem.

Nők: 33 (85%) igen, 6 (15%) nem.

Összesen: 58 (74%) igen, 20 (26%) nem.

Kiszámoltam, hogy azok közül, akik már hallottak a Kovács módszerről, hányan sportolnak:

Férfiak: 18 férfi közül 15-en (83%) sportolnak, 3-an (17%) nem.

Nők: 24 hölgy közül 21-en (87,5%) sportolnak, 3-an (12,5%) nem.

Komoly következtetést természetesen ilyen kisszámú adat alapján nem lehet levonni, de bizonyosan van összefüggés. Hiszen, ha már hallottunk valamit az egészségünk megőrzéséről, és meg is értettük a tennivalók fontosságát, és miért-jét, akkor tudatosabban élhetjük az életünket.

7. kérdés: Mit teszel a saját egészségedért?

Férfiak: 20-an (51%) sportol, vagy helyesen táplálkozik; 17-en (44%) nem tesznek semmit magukért, 2 (5%) nem válaszolt.

Nők: 29-en (74%) sportol, vagy helyesen táplálkozik, 9-en (23%) nem tesznek

semmit magukért, 1 (2,5%) nem válaszolt.

Összesen: 49 (63%) pozitív, 26 (33%) negatív választ kaptam, 3 (4%) nem válaszolt.

8. kérdés: Milyen „zenész betegségeid” vannak? Orvosok miben tudnak segíteni? Milyen megoldásokat találtál?

A következő megoldásokat találták:

Torna, úszás, jóga, karkörzés, hajolgatás, jobb szerkezetű szék a muzsikálásnál.

9. kérdés: Szerinted jó a munkabírásod?

Férfiak: 29 (74%) igen, 5 (13%) nem, 5 (13%) nem válaszolt.

Nők: 33 (84%) igen, 5 (13%) nem, 1 (3%) nem válaszolt.

Összesen: 62 (79%) szerint jó a munkabírása, 10 (13%) szerint nem jó a munkabírása, 6 (8%) nem válaszolt.

10. kérdés: Szellemileg, vagy fizikailag fáradsz-e el hamarabb?

Férfiak: 13 (32%) szellemileg, 9 (21%) fizikailag tartja magát fáradékonyabbnak, 17 (47%) nem válaszolt.

Nők: 15 (38%) szellemileg, 9 (23%) fizikailag tartja magát fáradékonyabbnak, 15 (39%) nem válaszolt.

Összesen: A választ adók közül 28 (36%) szellemileg, 18 (23%) fizikailag fárad el hamarabb, 32 (41%) nem válaszolt.

11. kérdés: Tanítás során találkoztál-e a Kovács módszerrel?

Férfiak: 6 (15%) igen, 31 (80%) nem, 2 (5%) nem válaszolt.

Nők: 7 (18%) igen, 26 (67%) nem, 6 (15%) nem válaszolt.

Összesen: 13 (17%) igen, 57 (73%) nem, 8 (10%) nem válaszolt.

Ezek a számok abból adódnak, hogy kevesen tanítanak, így kevés alkalmuk nyílik olyan kollégával találkozni, akik használják a Kovács módszert.

12. kérdés: Ha igen, tetszik-e, és használnád-e magad is?

Férfiak: 7 (18%) igen, 8 (20%) nem, 24 (61%) nem válaszolt.

Nők: 14 (36%) igen, 3 (8%) nem, 22 (56%) nem válaszolt.

Összesen: 21 (27%) igen, 11 (14%) nem, 46 (59%) nem válaszolt.

Természetesen erre a kérdésre csak az tud érdemben válaszolni, aki már találkozott a Kovács módszerrel, ha nem ismeri, nem tudhatja, hogy használná-e.

Sokan nem válaszoltak (46 /59%/) erre a kérdésre a fent említett okok miatt.

13. kérdés: Zeneiskolás, vagy nagyobb gyermekedet tanítják-e Kovács módszer segítségével? Ha igen, hol?

Férfiak: 3 (8%) igen, 19 (48%) nem, 17 (44%) nem válaszolt.

Nők: 2 (5%) igen, 20 (51%) nem, 17 (44%) nem válaszolt.

Összesen: 5 (6%) igen, 39 (50%) nem.

Nem válaszolt: 34 (44%).

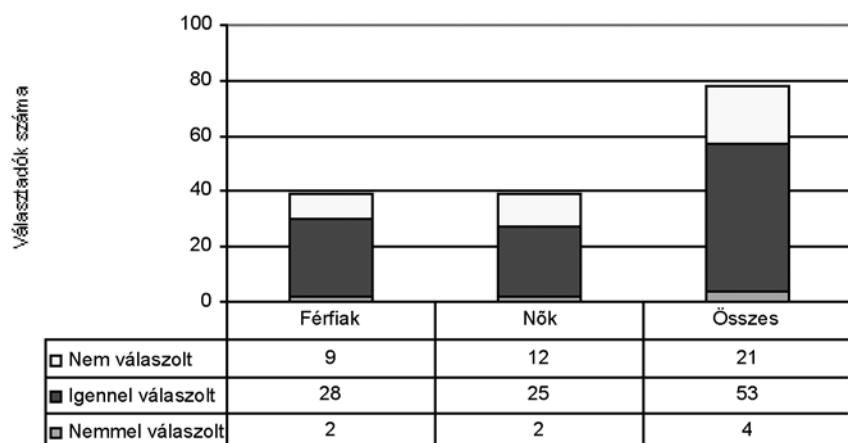
Sajnos nem derült ki, hogy akik igennel válaszoltak, hol tanul a gyerekük. Sokan azért nem adtak választ, mert még nincs tanítandó gyerekük, vagy, mert nem hallottak róla.

14. kérdés: Lámpalázás vagy-e? Környezetében van-e lámpalázás? Milyen tanácsot kaptál, vagy tudsz adni ellene?

Férfiak: 28 (72%) igen, 9 (23%) nem, 2 (5%) nem válaszolt.

8. kérdés – Zenész betegségek	Férfiak	Nők	Összes
Gerinc problémák	5 (13%)	7 (18%)	12 (15%)
Hátfájás	4 (10%)	10 (26%)	14 (18%)
Halláskárosodás	2 (5%)	3 (8%)	5 (6%)
Tüdőtágulás	1 (3%)	1 (2%)	
Meszesedés nyakban, vállban	1 (3%)		1 (2%)
Kéz- és karzsibbadás	1 (3%)	2 (5%)	3 (4%)
Vállfájás	1 (3%)	1 (2%)	
Kézfájás	1 (3%)	1 (3%)	2 (3%)
Ganglion a csuklón	1 (3%)		1 (2%)
Alagút szindróma		1 (3%)	1 (2%)
Nyakfájdalom	1 (3%)	6 (15%)	7 (9%)
Izomgyulladás	1 (3%)		1 (2%)
Izomfájdalom	1 (3%)	1 (2%)	
Ínhüvelygyulladás	1 (3%)	4 (10%)	5 (6%)
Stressz	1 (3%)	1 (3%)	2 (3%)
Pszichés problémák	1 (3%)		
Látásromlás	1 (3%)	1 (3%)	2 (3%)
Porckopás	1 (3%)	1 (2%)	
Lábtrombózis	1 (3%)	1 (2%)	
Reuma		1 (3%)	1 (2%)
Izületi probléma		1 (3%)	1 (2%)
Szegycsont benyomódás		1 (3%)	1 (2%)

14. kérdés: Lámpalázás vagy-e, környezetedben van-e lámpalázás?



Nők: 25 (64%) igen, 12 (31%) nem, 2 (5%) nem választott.

Összesen: 53 (68%) igen, 21 (27%) nem, 4-en

(5%) nem választottak.

Sok válaszadótól kaptam jó tanácsokat, de senki sem említette a fizikai felkészülést és az egészséges táplálkozást. Nézetem szerint a nélkül nem lehet megérteni a lámpalázatot, hogy ne foglalkozunk az anatómiai és élettani háttérrel. Sajnos ebben is megmutatkozik oktatásunk hiányossága. Nem kapunk átfogó egészségszemléletet, nem értjük az ok-okozat összefüggéseket, csak a tüneteket próbáljuk orvosolni.

A következő jó tanácsokat kaptam:

– Gyógyszerek bevétele szereplés előtt: Trasicor, Xanax, Betaloc,

– Önbizalom, önnevelés, koncentráció,

– gyakorlás, biztos anyagtudás, 200%-os tudás, alapos felkészülés, „mindig a következő hangra gondoldj!”, maximálisan jó technika, az adott műre koncentrálni, képzeletben nagyon kell tudni a darabot,

– relaxáció, önszugesztíó, autogén tréning, agykontroll, önkontroll, légzés kontroll, meditáció, mély lélegzet, pihentesség, lelki felkészülés, stressztől mentes pillanatok, ne ültessék el a félelem érzetet, kiegyensúlyozott magánélet,

– jókedvűen muzsikálni, rendszeres szereplés, sok kamarázás, több próba lehetőség,

– jó fizikai állapot és lazítási technika – fúvósoknál: ansatz;

– a lámpalázás kollégának megpróbálja elterelni a figyelmét, - ha másik ideges kollégát lát, megnyugszik, - együtt kell él-

ni vele – a közönséget és minden egyebet figyelmen kívül kell hagyni,

– „ne félj!”, „ne izgulj!”

– uralkodni kell rajta,

- testmozgás,

– ésszerű táplálkozás.

- gyerekszerűlés.

15. kérdés: Ha lehetséges lenne, milyen téren volna szükséged tanácsra, segítségre a zenekari munka okozta problémáid megoldásában?

Férfiak: 8 (21%) kér, 10 (26%) nem kér segítséget, 21 (53%) nem választott.

Nők: 16 (41%) kér, 5 (13%) nem kér segítséget, 18 (46%) nem választott.

Összesen: 24 (31%) kér, 15 (19%) nem kér segítséget.

Nem választott: 39 (5%)

A felmérés értékelése

A válaszokból azt szűrtem le, hogy a zenekarban dolgozó művészek életében általában elhanyagolódik az egészség megőrzésének törekvése. A legtöbb esetben fel sem merül a fizikai kondíció gondozásának igénye. Aki segítséget kér, az is inkább pszichés problémáira vár megoldást. Holott minden művész pontosan tisztában van vele, hogy a zenekari munka nagyon igénybe veszi mind az idegrendszert, mind pedig a fizikumot, és a szervezet működésének legkisebb zavara is hallatszik a produkción.

A zeneművészek egészségszemléletének hiányossága nyilvánvalóan a pályára való felkészítés elégtelenségéből adódik. A zenei képzés a jelenlegi korszak-

ban kizárólagosan a szakmai követelmények teljesítésére összpontosít, a hozzá szükséges teljesítőképesség fejlesztése ma még nem vált általánossá a művészi oktatásban és nevelésben. A zenei munkaképesség-gondozás viszonylag fiatal tudományterület. Időt igényel, amíg eredményei bevonulnak a mindennapok gyakorlatába. Az alsó fokú oktatáson keresztül várható olyan szintű ismeretszerzés és szemléletalakulás, mely elvezet oda, hogy a zenei pályán szükséges fizikai felkészítéshez mindenki hozzájuthasson, akinek szüksége van rá. A zenészek hátrányos egészségszemlélete fokozatosan változhat, ha érthetővé tesszük azt a nyilvánvaló összefüggést, hogy a fizikai gondozás a pszichés és idegi panaszokra is pozitív hatással van. Hiszen az ember teljes egész.

A dolgozatban szereplő grafikonok közül egyedül a lámpalázra vonatkozó ábrát tartottam meg, így is szemléltetve a probléma meglétét és súlyát.

IV. A munkaképesség-gondozó zenész életmód főbb mozzanatai

Alapozó edzés

A zenei foglalkozás körülményei szerencsések abban a vonatkozásban, hogy a munkaképesség-gondozás jó szervezéssel megoldható az intézmények és az egyének számára egyaránt. A zenei produkciókra való felkészülés rendkívül sok gyakorlást igényel, melyet részben egyénileg, részben együttes próbákban végeznek a művészek. Ezekhez az alkalmakhoz szervesen kapcsolható, beépíthető az a fizikai gondozás, mely a magas teljesítményekhez szükséges erőteljes kondíciót biztosítja, ellensúlyozza az egyoldalú, igénybevételt, és segít feloldani, késleltetni a munka során keletkező elfáradást.

A zenekari próbákhoz kapcsolva megszervezhető a munkaképesség-gondozó mozgásfoglalkozások, amelyekben tetszés szerint részt vehetnek az igénylők. A kínálat tartalmazhat heti egy, vagy több alkalmi mozgásórát, úgy, hogy mindenki választhasson a neki megfelelő időpontokból. A mozgásfoglalkozások változatos anyaga, szórakoztató társas és egyéni formái, sokoldalúsága a szervezet funkciórendjének egyensúlyban tartását szolgálja és ezzel a munkához szükséges teherbírást megteremti. A zenei munka-

képesség-gondozás mozgásanyaga minden vonatkozásban a zenélő emberek szükségleteit szolgálja: erősíti az izmokat, ugyanakkor lazítja a kezét, rugalmassá teszi az izomtónust, fejleszti a mozgáskoordinációt, javítja a tartást, kivédi a hangszerjáték torzító hatásait, javítja a légzést, erősíti a szívet, rendben tartja a belső szervek működését, kiegyensúlyozza az idegi és hormonális szabályozást, szépíti a pódiumi megjelenést és mozgást.

A zenekarokban és egyéb zenei munkahelyeken szakképzett pedagógus közreműködése szükséges, aki a munkaképesség-gondozó mozgásfoglalkozásokat levezeti, az egyénre szabott mozgásleckéket megtervezi, tanácsokat ad a helyes munkamódszerek, életmód, táplálkozás, levegőzés, sportolás vonatkozásában, a megerőltetések elkerülésében, továbbá ismeretterjesztő oktatást tart, amely segít abban, hogy a művészbemutatók megismerjék a muzsikáló tevékenység fiziológiai hátterét, és értő módon bánjanak saját szervezetükkel.

Bemelegítés és mozgásos pihenő a próbákban

A próbák előtti bemelegítésre külön időt kell biztosítani a muzsikusoknak. A zenéléshez a szervezet megfelelő komfort-állapota és a zenélésre való áthangolódás szükséges. Hideg időszakban a lehűlt végtagokat különös gondossággal, kell előkészíteni. A kéz bemelegítésének és foglalkozási ártalmak elleni védelmének fontos eszköze a szakszerű masszázs.

A próbaszünetekben mozgásos pihenő állhat a zenészek rendelkezésére. Ennek súlyponti részét képezi a ventilációt normalizáló mélylégzés, valamint a huzamos hangszerjáték során kontrakcióba került izmok nyújtása és a nyugalmi üzemszintre beállt vérkeringés serkentése.

Az otthoni gyakorlás módja

Az otthoni hangszeres gyakorlásnál audiovizuális hordozókra fölvetett frissítő, lazító mozgásanyag segítheti a munkára való felkészülést. (Reggeli tornához való mozgássorok, bemelegítő, pihentető mozgások, esti nyugtató mozgásprogramok, amelyekből mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt, és szakszerű tanácsot is kaphat a felhasználáshoz).

Az otthoni gyakorlás közben éppen úgy szükséges a mozgásos pihenő, mint a zenekari próbákban. Az intenzív szellemi munka és a kényes technikai feladatok közben szervezetünk igényli a jó anyagcserét. A munka hatékonyságának fenntartására a harmincpercenként tartott rövid mozgáspihenő a tapasztalat során optimálisnak bizonyult.

A szereplés előkészítése

A zenészek munkájának kritikus pillanata a fellépés. A legkedvezőbb kondíció időzítése a szereplés idejére létkérdés a művész számára. Ezért fizikailag is körültekintően kell felkészülni. Szereplés előtt szerény étkezés tanácsos. Szerencsés, ha tágas öltöző áll rendelkezésre, ahol van elegendő hely a felkészülésre. Ilyenkor a bemelegítő mozgásokhoz kihasználhatjuk a szék és az asztal adta lehetőséget. A könnyű bemelegítő mozgásokat pódiumi öltözékben is el lehet végezni. A szereplési előkészületnek szintén fontos része a hangszeresek részére kidolgozott kézmasszázs a kéz megfelelő vérkeringése érdekében.

A koncert szünetében lazítás szükséges. A fellépés okozta fokozott izgalmi állapot nyugtatást kíván. Ilyenkor kevés nyújtó gyakorlat jót tesz, és szükség esetén kézmasszírozás, amelyet megfelelő gyakorlattal a művész saját magának is el tud végezni.

Külön figyelmet igényel a szervezet megnyugtatása szereplés után. Ilyenkor a nagyfokú izgalom lecsengését segíti a séta. A közben elvégzett mélylégzések kitisztítják a tüdőt és az agyat. A koncert utáni késői órában csak kevés étkezés ajánlatos, hogy a megterhelt emésztőrendszer a pihenést ne zavarja. Viszont feltétlenül szükséges a megfelelő folyadékbevitel egészséges italok, tiszta víz formájában. A megfelelő folyadékfogyasztásra máskor is különösen figyelniünk kell, mert ez a jó keringés, jó anyagcsere feltétele.

Felkészülés próbajátékra

A zenekari művész életében sorsdöntő szereplési alkalom a próbajáték. A siker feltétele a felkészülés jó időzítése mind a zenei anyagot, mind pedig az idegi-fizikai kondíciót illetően. A próbajáték előtti fokozott mennyiségű gyakorlást és az idegfeszítő szereplést csak jó állapotban képes

teljesíteni a művész. Az alapozó mozgástréning, a friss levegőn való séták és egyéni adagolt frissítő futások, a gyakorlás előtti bemelegítések és mozgásos pihenők a sikeres helytállást segítik. Gondolnunk kell az elégséges pihenésre és a helyes táplálkozásra. A meghallgatás előtt az izgalmat feloldja a mozgásos bemelegítés, a vitaminos ital, a könnyen felszívódó tápanyag, a légző gyakorlatok és a nyugtató masszázs.

Munkaképesség-gondozás turné alkalmával

Az utazás fáradalmi, a sűrű próbák és szereplések, az alváshiány, a megváltozott étkezés, az idegen környezethez való alkalmazkodás, a rendkívüli helyzetek izgalmi mindenkit megviselnek. Utazáskor különös figyelmet kíván az étkezés. A gyakorlott utazó zenészek tapasztalata az, hogy csak keveset szabad enni, mert a sok ülés nem kedvez az emésztésnek. Folyadékra ilyenkor is szükség van. A mély elfáradás megelőzésére a regeneráló mozgást és a pihenést tudatosan kell szervezni.

Utazás közben a járműveken, ha lehet, aludni kell, amennyit csak lehet. Az ébrenléti időben pedig gyakori mozgás szükséges, a lehetőség szerint, a normális keringés fenntartására. Ülve is sokféle mozgást lehet végezni, részben izometriás gyakorlatok segítségével. A munkaképesség-gondozásban szakképzett kolléga levezényelheti a mozgásfoglalkozásokat azoknak, akik igénylik. Így elkerülhető a lábdagadás, a trombózis veszélye, a rossz közérzet és a mély elfáradás. Megálláskor, a járműből kiszállva alkalom nyílik lendületes lazító mozgások elvégzésére, amelyek az oxigénforgalmat és a keringést normalizálják. A szálláson naponta elvégezheti egyéni mozgásleckéjét mindenki. A próbák előtt és közben, valamint a szereplések előtt és a szünetben a bemelegítő mozgás és tevékeny pihenés épp úgy megszervezhető, mint otthon.

Ma még mindez különösnek tűnik, de a szükséglet idővel valószínűleg megteremti a megoldásokat. Mint ahogy például Magyarországon már az 1950-es években sok ipari üzemből alkalmazták a munkaszüneti mozgásos pihenőket. (Dr. Kovács Géza a zenei munkaképesség-gondozás megteremtője egyben e mozgalom országos vezetője volt.)

Tudatos pihenés szabadság idején

Szabadidőben fontosnak tartom, hogy legyen tervünk az időnk eltöltésére. A semmittevés nem pihenés. Ugyanígy az sem hoz felüdülést, ha a rövid szabadság alatt elmaradt feladatainkat próbáljuk bepótolni. A szabadidő ésszerű felhasználása határozott programot igényel, átgondolva a regenerálódást szolgáló lehetőségeket, a kirándulást, az utazást, és ezenközben a kiegyensúlyozott étkezést és az elegendő alvást.

Ha utazásra nincs mód, akkor érdekes lehet megismerni a saját környezetünket, kimozdulni megszokott helyünkről, mert az újdonságok felfedezése sok lendületet ad. A zenész emberek egész életét kitölti a tanulás. Ahhoz, hogy a mindennapokban helyt tudjunk állni, szükséges, hogy alkalmasak legyünk a feladatokra szellemileg, fizikailag, lelkiileg egyaránt. Tapasztalatból és tanulmányainkból tudjuk, hogy személyiségünk e három összetevője egymással szoros összefüggésben áll, és működésük harmóniájához magunknak is aktívan tevékenykednünk kell. Ennek a felfedezéséhez, megértéséhez, átlátásához és a helyes cselekvésekhez elengedhetetlen a folytonos tanulás.

Tanulmányaim során a végre megtalált válaszok újabb kérdéseket vetnek fel. Ebből adódik, hogy dolgozatomban azt az ismeretet tükrözi, amellyel éppen most rendelkezem. Sok összefüggést az elmúlt időszakban értettem meg, és remélhetőleg sok felfedezés előtt állok még.

Égésnévelés a zeneoktatásban

A munkaképesség-gondozó zenész életforma elsajátításhoz, megvalósításához ideális lenne a következő, egymásra épülő rendszer: A zeneiskolában már az előképzőtől tanulható legyen a hangszer nélküli zenei mozgás-előkészítés. Emellett legyen a tananyagban a lazító, erősítő és légző gyakorlatok megismerése, a mozgásos pihenők fontosságának megértése és mindezek folyamatos alkalmazása a tanulmányok ideje alatt. A fokozatos terheléssel párhuzamosan meg kell teremteni a hozzá igazodó fizikai alkalmasságot heti rendszeres mozgásfoglalkozások bevezetésével. A kisgyermek igényli a mozgást, a hangszerjáték előtti be-melegítést. Ha ezt rendszeresen megkapja, beépül az életébe, és megta-

nulja, hogy az egészség érték, és megóvásáért ő maga is sokat tehet. Ha a növendék nem folytatja zenei tanulmányait, a zeneiskolában megszerzett tudásnak akkor is hasznát veheti az élet bármely területén. Amennyiben pedig zenei pályára készül, maradéktalanul értékesítheti ismereteit. A heti egyszeri mozgásóra látogatása mellett a zenetanulás részét képezheti a napi, otthoni mozgáslecke teljesítése, valamint a gyakorlás közben a mozgásos pihenők alkalmazása. Az egészség szemlélet alakulásával együtt a helyes táplálkozás igénye is kialakulhat. Amennyiben a növendék tanulmányai befejeztével maga is tanítani fog, már át tudja adni mindazt, amit az évek során megtanult, megtapasztalt. Tudja, hogy ha probléma adódik, merre keresse a megoldást. A növendékei sikeresek lehetnek, hiszen olyan sokszorosan kipróbált és bevált módszert ismer, amelyet kifejezetten a zenét tanulóknak fejlesztettek ki. A példamutatás a legjobb pedagógiai módszer. Ha a növendék egészséges, kiegyensúlyozott tanárral találkozik, az a legtöbb, és legjobb, amit kaphat. Mindezen ismeretek alkalmazása feléleszti a rejtett tartalékokat, és sikert hoz a munkában tanárnak, diáknak egyaránt. A sikerélménynél pedig nincs csodálatosabb érzés.

V. Összefoglalás

A felmérés tapasztalatai alapján úgy látom, hogy zenész társaim általában nem rendelkeznek tudatos egészség szemlélettel. Módszeres fizikai felkészülést 10 kollégánál találtam. Jellemző korosztály nem mutatható ki, hiszen 20-54 év közöttiek a pozitív válaszadók. A nagyon fiatalok még az iskolapadból muzsikálnak zenekarban, így ők abban a szerencsés helyzetben vannak, hogy órarend szerint járhatnak a zenei munkaképesség-gondozás zeneakadémiai foglalkozásaira. Az idősebbek pedig az életkor előrehaladtával már szembesülnek annak a szükségességével, hogy törődjenek magukkal, mert a munkavégzést akadályozhatják az évek alatt felhalmozódott problémák.

Az egészség szemlélet hiányai pótolhatók úgy, hogy már a kezdő növendékekkel megismertetjük az egészséges életmód tudnivalóit, hogy életük részévé válják munkaképességük gondozása. Az

egész pályán tartamán át időt és helyet kell teremteni a zenei munkaképesség gondozására. Ennek feltétele a módszer széles körű megismertetése. Erre azért is szükség van, mert többek közt a lámpaláz problémájával – amely kifejezetten az idegi-fizikai kondíció problémája – sokan küzdenek, és nem ismernek jó megoldásokat.

A Kovács módszer szellemében átalakult szemlélet- és életmód, amelybe beletartozik a táplálkozás, az egészséges italok fogyasztása, a helyes légzés és a helyes mozgás – újabb lehetőséget ad nekünk, zenészeknek, hiszen idő- és helyhiánnyal kell folyamatosan megküzdenünk. A mozgásgyakorlatok egyszerűsége és végtelen variációs lehetőségei lehetővé teszik, hogy kis helyen, szerény időkeretben is alkalmazni lehessen azokat.

Dr. Kovács Géza és Dr. Pásztor Zsuzsa több évtizedes munkájának köszönhetjük, hogy kezünkbe kaphatjuk ezt a teljes életmódbeli és életszemléleti rendszert és tudásanyagot. Minden korosztály megtalálhatja a neki megfelelő megoldásokat, a még hangszerrel nem tanuló előképzős ugyanúgy, mint a már koncertező művész. A zenetanár segítséget talál növendéke számára a szakmai felkészülésre éppúgy, mint az életfeladatok megoldására.

Nagyon örülök, és hálás vagyok, hogy sikerült találkoznom ezzel a módszerrel, tanulhattam, és betekintést nyerhettem a zenei munkaképesség-gondozás témakörébe.

1. Dr. Kovács Géza – Dr. Pásztor Zsuzsa: A zenei munkaképesség mérése. Kovács Módszer Stúdió. Budapest, 2003.
2. Dr. Grastyán Endre: A tanulás optimalizálása idegfiziológiai ismeretek tükrében. Parlano, Budapest, 1984. 6.-7. sz. 3.-21. old.
3. Dr. Kovács Géza: Zeneművész növendékek és művészek munkaképességéről. Parlano, Budapest, 1965. 1.-2. Sz. 34.-39. old.
4. Dr. Kovács Géza – Dr. Pásztor Zsuzsa: Hallás és hallás-gondozás. Kovács Módszer Stúdió, Budapest, 2004.
5. Laczó Zoltán: Az egészség és a muzikusok. Zenekar, Budapest, 1997. IV. évf. 3. sz.

„Bal sors akit régen tép,
Hozz rá víg esztendő,
Meggűnhődte már e nép
A múltat s jövődőt!”

Pályázati felhívás

2006. október 23-án lesz ötven éve, hogy a magyar nemzet a kommunista diktatúra és az idegen megszállás elleni forradalmával és szabadságharcával világtörténelmet írva hozzájárult a diktatúra bukásához, a szabadság és nemzeti szuverenitás eszméjének megvédéséhez. A forradalmat és szabadságharcot követő megtorlás emberi életekben, és a túlélők lelki és szellemi elnyomásában sokszorosan meghaladta az 1848 utáni időszak megtorlásait és cenzúráját. A forradalom eltiprói minden eszökkel törekedtek a nemzet szellemi megtörésére is. A magyar nép dicsőséges tetteről Magyarországon közel negyven évig beszélni sem lehetett. Hazánk a véres megtorlással és több százezer hazafi elvesztésével a kilátástalanság évtizedeibe zuhant vissza. A forradalom és szabadságharc dicsőséges napjait, a mérhetetlen túlerővel szembeszálló bátorságot, a szabadságharc eltiprásának tragédiáját – jelentőségéhez képest – még mindig kevés művészeti alkotás jeleníti meg, s nemzeti öntudatunkban még mindig nem foglalja el méltó helyét, fiatalságunk ismereteiben és szívében pedig fakulni látszik fénye.

A magyar nemzet megszívlelte Deák Ferenc intelmét: „Amit erő és hatalom elvesz, azt idő és szerencse ismét visszahozhatja, de amiről a nemzet félve a szenvedésektől önmaga lemond, annak visszaszerzése mindig nehéz és mindig kétséges.” Nem mondott le szabadságáról és nemzeti szuverenitásáról. Amikor pedig „az idő és a szerencse” s éppen 1956 addig ható ereje lehetővé tette, kezébe vette saját sorsát. Az elmúlt évek sikerei és kudarcai arra indítanak bennünket, hogy a forradalom és szabadságharc ötvenedik évfordulójához közeledve hozzájáruljunk, hogy az akkori történelmi események és máig élő hatásai a nemzet legfontosabb összetartó ereje, a kultúra alkotásaival vésődjenek még mélyebbre a magyarság lelkébe.

A Németh László Kulturális Alapítvány

– a Magyar Telekom Rt., a MOL Rt., az OTP Bank Rt.,
a Magyar Rádió Rt. és további csatlakozók támogatásával –
pályázatot ír ki

az 1956-os forradalomnak és szabadságharcnak és máig élő hatásának irodalmi és komolyzenei művekben történő méltó megörökítésére. Az irodalom kategóriában regénnyel vagy drámával, a zene kategóriában zenekari művel vagy oratóriummal lehet pályázni. A jelíges pályázaton minden magyar alkotó részt vehet, határon innen és túl, korhatár nélkül.

Az irodalom és a zene kategóriában egyaránt három-három mű díjazására van mód.

Díjak:	I. díj:	1 000 000 Ft
	II. díj:	600 000 Ft
	III. díj:	400 000 Ft

A pályázónak a Németh László Kulturális Alapítvány címére – postán – az alábbi anyagokat kell beküldeni:

Egy lezárt jelíges boríték, amely tartalmazza a pályázó nevét, élettrajzát, címét és fényképét.

A jelíggel ellátott pályázati anyagot, az alábbiak szerint:

Az irodalmi pályázatokat jelíggel ellátott, zárt borítékban három példányban kell beküldeni;

Zenei pályázatként a Kuratórium 1 db jelíggel ellátott partitúrát vár, és ha van, felvételt a műről (CD, DAT, kazetta). A zenei pályamű időtartama nem haladhatja meg a 25 percet. A mű apparátusa a hagyományos szimfonikus zenekar (3,3,3,3; 4,4,3,1; 4 ütő, 2 hárfa, celesta, vonósok), énekkar, maximum négy énekes szólista. A műben elektroakusztikus zenei felvétel is felhasználható. Az első díjas mű bemutatóját a Magyar Rádió Szimfonikus Zenekara és Énekkara ünnepi hangversenyen mutatja be. A szólamanyag elkészítéséről a Németh László Kulturális Alapítvány gondoskodik.

A zenei pályázatok postai feladási határideje:

2006. június 1.

Az irodalmi pályázatok postai feladási határideje:

2006. szeptember 1.

A pályaműveket felkért irodalmi és zenei zsűri bírálja el. A zenei zsűri 2006. július 1.-ig, az irodalmi zsűri október 15-ig meghozza döntését. A zsűri döntése megfellebbezhetetlen. A jelíges borítékot a pályázatot elbíráló zsűri döntése után közjegyző jelenlétében bontja fel az Alapítvány kuratóriuma. A kuratórium a nyerteseket értesíti, nem vállalja azonban a többi pályázati anyag visszaküldését. A szerzői jogra a kiíró nem tart igényt, de joga van a műveket szerzői jogdíj fizetése nélkül, nem kizárólagos joggal tizenkét hónapig előadatni.

Ünnepélyes eredményhirdetés és díjátadás:

2006. október 20.

A Németh László Kulturális Alapítvány Kuratóriuma

1073 Budapest, Erzsébet krt. 26., félemelet 2.
Telefon: Eke Petra
06 20 471 9897
e-mail: nlka@axelero.hu
<http://www.bla.hu/nlka/>



Hangszerkereskedelmi és szolgáltató Kft.

1074 Budapest,
Dohány u. 86.
Tel./fax:
342-3623
Nyitva:
hétfő–péntek
9.30-tól
18.00 óráig
Szombat
9.30–13.00

Új és használt hangszerek vétele, eladása,
igazságügyi szakértő véleményezése, szakbecslése.

Alkatrészek, tartozékok, kiegészítők forgalmazása:
húrok, vonók, tokok, huzatok, állványok stb.

Thomastic, Pirastro, Corelli és Jargar húrok

Minden ami a fújáshoz kell!

A zenei hagyományok méltó megőrzése jegyében, a Fon-Trade Music Kft. Magyarországon egyedülálló hangszerkészlettel és szolgáltatásokkal áll a muzsikusok, zenei intézmények és kereskedő kollégák rendelkezésére.

• a világ vezető fúvós márkáinak széles skáláját kínáljuk: nálunk ezeket nem csak megrendelheti,

kézbe veheti, kipróbálhatja, összehasonlíthatja.



- ritmus- és ütőhangszerek teljes tárházát, az Orff-hangszerektől a jazz- és rock szereléseken át a szimfonikus hangszerekig.
- szavatolt minőséget a tanuló hangszerektől a professzionálisig, melyek a világ legnevesebb hangszergyártó cégeitől közvetlenül kerülnek üzletünkbe.
- a fúvós hangszerek szakszerű javítását, karbantartását: javítóműhelyeinkben a legmodernebb és tradicionális technikák ötvözésével, elismert mesterek irányításával, eredeti gyári alkatrészek felhasználásával folyik a munka. **Így magától értetődő a garancia...**

1081 Budapest, Kiss József utca 10-14., Telefon: 06 1 210 2790, Fax: 06 1 303 1158, E-mail: fontrade.music@axelero.hu

Hirdessen

Lapunk eljut minden zenészhez, zenekarhoz, zenei szervezethez, zenei műhelyhez, iskolához, hangszerészhez, valamint minden zenével foglalkozó intézményhez, hivatalhoz éppúgy, mint a zeneszerető közönséghez.

Apróhirdetés magánszemélyeknek 1/8 oldal terjedelemben ingyenes.

A folyamatosan hirdetőik árkedvezménye öt számra 25%, három számra 10%

LEGYEN A PARTNERÜNK, HIRDESSEN VELÜNK!

Magyar Szimfonikus Zenekarok Szövetsége

1068 Budapest, Városligeti fasor 38. • Tel.: 342-8927 • Fax: 326-8831

AKUSZTIKUS HANGSZER ZÁLOG!

3 és 90 napos hitel!

Szakértői felvétel csütörtökönként

9–12 h között

ÉRTÉKHATÁR NÉLKÜL

Kreditor Zálogház

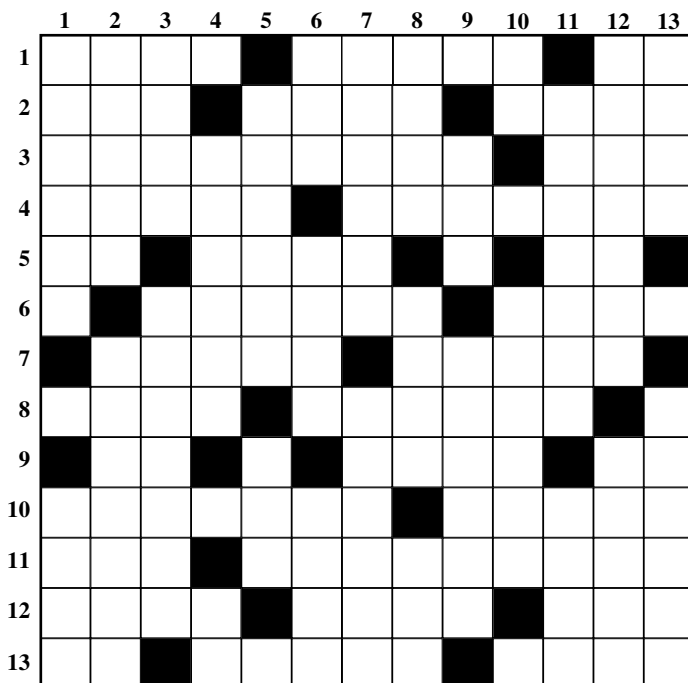
1087 Budapest, Luther u. 1.

Telefon: 210-6040

Betű nem vész el...

...csak átalakul. Mégpedig zeneszerzővé.

De hogyan? A rejtvény vastagon szedett meghatározásaira nem a hagyományos módon kell választ adni. Ebből a hat szóból elhagytunk kettőt, egy esetben három betűt. Így hat újabb értelmes szót kapunk. A „felesleges” betűket sorban összeolvasva egy jól ismert cseh zeneszerző neve áll össze.



VÍZSZINTES: **1.** Kifeszlik a bimbó – Nigériai város Ibadan és Okene között – a bosszús legyintés indulatszava. **2.** Regényét Gárdonyi írta meg – fosztóképző – a másik oldalra csúsztató. **3.** Érettségi vizsga letétele – az egykori hírhedt államvédelmi hatóság rövidítése. **4.** Egy harmadik személy tulajdona – nagyrészt Horvátországhoz tartozó adriai félsziget. **5.** Mértékrendszer – északi határállomás – kettős betű. **6.** Jelenleg, kissé régies szóval – nem létezik. **7.** Callas keresztneve – eszménykép. **8.** Szlovéniai városka a magyar határ közelében – fegyverláda. **9.** Gyarmat, röv. – a Honvéd egykori válogatott középpályása, később edző (Imre) – próba, röv. **10.** A zenében: izgatottan, szenvedélyesen – renegát. **11.** Nyugat-kelet, röv. – karambol szenvedő alanya. **12.** ... Gaszparjan; jeles örmény szoprán – részlet – rendszám, röv. **13.** Latin előjárószo (-ban, -ben) – alattomos az ilyen szándék – nagynevű színész, színi-tanoda alapítója (Szidi, 1852–1935).

FÜGGŐLEGES: **1.** Szemtelen – ... Vera; magyar film címszereplője. **2.** Bercsényi Miklós olasz vagy francia származású lantosa – bevallja a bűneit. **3.** Tóvárosunk – kicsi Margit. **4.** Haszonvétel – rhesus faktor, röv. **5.** Teréz ritkább becézése – hüvelyes főzeléknövény. **6.** Az aljához – ... Joszeliani; grúz filmrendező – kézben fog. **7.** Összetákolt kunyhó – hordó úrtartalmának megállapítása. **8.** Megelégedés – Nikola, becézve – győri sportegyesület. **9.** Beszédegység – délvidéki község a határ közelében, horvát neve Domašinec. **10.** Páratlan elán! – ... Siepi; kiváló olasz basszus. **11.** Telefonálni készült – Dobroje ...!; Jó reggelt! oroszul. **12.** Kibír – az operakórus egykori karnagya (László). **13.** Állj meg, lovacska! – Kis előtaggal a Duna-kanyar, naggyal Nógrád megye egyik helysége.

Zábó Gyula

OLVASÓNKTÓL KAPTUK:

Nem lehet
elég korán kezdeni
az utánpótlás
nevelését

