

A medenceferdülés sok olyan panaszt okozhat, ami negatív kihatással van a hangszerjátékra. Ennek a problémának a felismerése sok muzsikusknál gyakran alig, vagy csak későn történik. A medenceferdülés pedig már a gyermekkorban diagnosztizálható és kezelhető.

Katharina Apostolidis

Ferde vonósok

Medenceferdülés — hogy lehet felismerni és mi a teendő?

Sok írás született már a testi egészség és a sikeres hangszerjáték összefüggéséről. Ezzel szemben a muzsikussal foglalkozó orvostudomány kevés figyelmet fordított a medenceferdülés problémájára. Nemcsak a hivatásos, naponta több órát játszó zenészeknél vezethet a medenceferdülése a hangszerjátékra negatív hatást gyakoroló egészségügyi ártalomhoz, hanem a kevésbé intenzíven játszó gyerekeknél és fiataloknál is. Hegedűtanárként, több mint húsz éves tevékenységgel, sok fiatalembert ismertem meg, akiknek panaszai (pl. fej-, hát- és vállfájdalmak, szédülés, hallástorzulás, rosszullét, karfájdalmak a fogások tanulásánál, a fej oldalra hajlásának korlátozottsága, tarkógörcs és vibráló-nehézségek, egyoldalú váll magastartás) medenceferdülésre és annak kihatásaira voltak visszavezethetők. Sajnos a német iskolaorvosok – svéd kollegáikkal ellentétben – csak ritkán törődnek a medenceferdüléssel. Emiatt sok muzsikussal csak nagyon későn figyel fel a problémára, nem ritkán már főiskolásként, ha a makacs fájdalom miatt már kénytelen egy orvost felkeresni. Ekkor már lényegesen nehezebb a bajt orvosolni, mint a testi fejlődés időszakában, amikor a fejlődési rendellenességek sokkal könnyebben korrigálhatók, ill. teljesen megszüntethetők.

A medenceferdülés problémájának tudata segít felismerni néhány, a hangszerjáték során fellépő panasz okát, mind a felnőtteknél, mind a gyerekeknél. Ha ismert az ok, könnyebb az út a hatásos gyógykezeléshez.

Mi a medenceferdülés?

A medencegyűrű (*1. ábra*) a középen található keresztcsontból (1), valamint tőle jobbra és balra elhelyezkedő két csípőtányérból áll (2). A keresztcsonton nyugszik egy ízületi vápában a gerincoszlop (3). A keresztcsont két felső részén talál-

hatók a kereszt-csípőizületek, (4) amik a csípőtányérokat a keresztcsontoz rögzítik. Normális esetben a csípőtányérok tükrösen szimmetrikusak. Külső oldalukon rögzülnek a felső combcsontok ízületi fejei a csípőizülethez (5). A medencegyűrű ezzel a teljes törzs alapját képezi, és a lábak felfüggesztésére szolgál. A medence azonban nem merev, hanem az izmok és szalagok révén mozgékony. Ha például egy esésnél az egyik csípőtányér az ütközés következtében a két kereszt-csípőizület egyikében elfordult és ebben a sérült pozícióban rögzül, tehát magától a természetes helyzetébe nem tér vissza, medencecsavarodásról beszélünk.

A csípőizület alaphelyzete felfelé vagy lefelé mozdul el (*1. ábra*), aszerint hogy a csípőcsontizület fent előre vagy hátul lefelé csavarodott el. Milyen kihatásai vannak ennek?

A lábak ugyan a valóságban egyforma hosszúak, a csípőizület alaphelyzetének elmozdulása révén azonban az egyik rövidebbnek tűnik. Ezt funkcionális (szerzett) láb-hossz-differenciának nevezik. Ennek következményeként – a reakciólánc következő testrészeként – a gerincoszlop is eltorzul: meggömbül, amit gerincferdülésnek nevezünk. Ez a ferdeség az izomláncokon keresztül folytatódik az állkapocs- és szem tájáékáig. Az emberek 94–98 százalékának mindkét lába egyenlő hosszú, csak 2–6 százalékának rövidebb a felső- vagy alsó lábszára születésétől fogva, vagy fejlődési rendellenesség ill. lábtörés következtében. Ilyen esetekben az ún. anatómiai láb-hossz-differenciákat általában könnyen, egy cipő-emeléssel, ortopédiai „gördülő” talppal (tehát nem magasabb sarokkal!) ki lehet egyenlíteni. A funkcionális láb-hossz-differenciát azonban nem lehet olyan könnyen megszüntetni, mivel az gyorsan újra előállhat, ha az ember az okot nem ismeri fel. Ez általában egy sportbaleset, vagy egyéb esés kö-

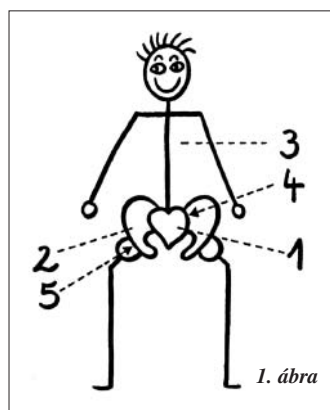
vetkezménye. Fennállhat azonban már a születéstől kezdve vagy örökölt kötőszövet-gyengeség következtében. Ebben az esetben például már egy megbotlás vagy – gyerekeknél – egyoldalúan terhelt gördeszkázás is kiválthatja a ferdeséget.

A lábholtozat állapota, valamint a boka- és térdizületek stabilitása is döntő jelentőséggel bír a lábizmok felépítése és funkciója szempontjából. Ha például a jobb bokaizület tartósan befelé dől, a hibás tartást az izmok mint egy láncreakció továbbítják, úgy hogy végül a jobb medence is ferde helyzetbe húzódik el. Ebben az esetben a statikai állapot egyénileg alkalmazott speciális betéttel újra helyreállítható.

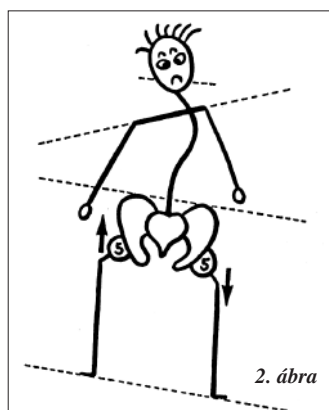
Megbolygatott bélkörnyezet vagy étel-érzékenység a nem felismert okok közé számíthatnak. Az étel-érzékenység a bélizmok görcsét idézheti elő, ennek pedig a hát- ill. csípőhajlító izmokra van befolyása. Így ezek is megfeszülnek és elhúzzák a medencét.

Ezen kívül fontos kiváltó ok lehet az érzelmi stressz. A vesék csak kb. fél centiméterre helyezkednek el a csípőhajlító izmok mellett. Ha a gyermek nagyfokú stressz-szituációt él át, pl. a szülei válása miatt, ennek befolyása lehet a vesékre, amik hiányos vérrellátással reagálnak, ezáltal nyomásukat veszítik (egy léggömbhöz hasonlóan, amiből a levegő eltávozik), lecsúsznak, nyomást gyakorolva a csípőhajlítóokra, aminek eredménye megint csak a medence elferdülése.

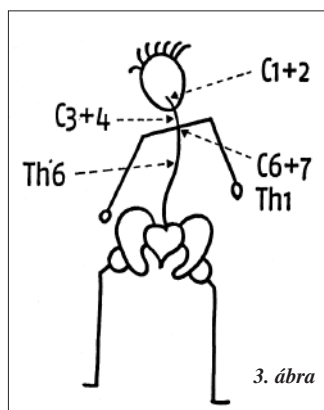
Helytelen ülés folytán az iskolában, vagy a zenekarban, – amikor pl. a jobb lábba lógatva a szék alá húzzák, hogy a vonó ne a felső combba ütközzön – a jobb medencetányér előre húzódik. A gitárosok küzdenek azzal a problémával, hogy az egyik lábfej a lábpedál miatt folyamatosan pipázó” helyzetben van. Ezáltal ezen az oldalon a csípőmozgató izom megrövidül, és bekövetkezhet a csípőtányér elhúzóódása.



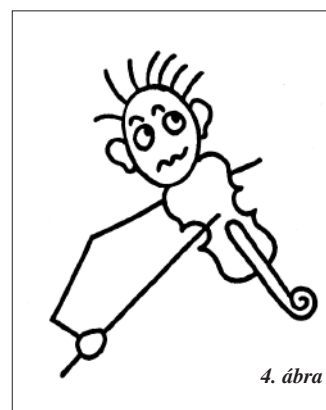
1. ábra



2. ábra



3. ábra



4. ábra

Az anatómiai és funkcionális láb-hossz-differenciát sajnos túl gyakran nem ismerik fel. Az érintettek számára ez fatális következményekkel járhat. A gyakran előírt sarokemelés a funkcionális láb-hossz-differencia esetében először ugyan kiegyenlítően hat, a test egyéb részén azonban a ferdeség marad, ill. kompenzációs okokból az még tovább torzul, mivel csak a láb hátsó részének emelése történt meg.

A medenceferdülés kihatásai

A testnek merőleges helyzetben kell lennie ahhoz, hogy az ember helyesen állhasson, ülhessen, futhasson vagy járhasson. Ha az egyik láb rövidebb, a központi test-súlypont megtartásához az izmoknak ellentartaniuk kell. A törzset az egyik, a fejet és vállat a másik irányba húzzák. Ez hátgerinc-ferdülést (skoliozist) és vállmagastartást eredményez. Az izomhúzóadások far- és hátfájdalmakat idézhetnek elő. Az évek folyamán az igénybe vett izmok erősödnek, mások gyengülnek. Ennél az aszimmetriánál a térd- és csípőizület károsodása szintén előprogramozott. Annak érdekében, hogy a járás és állás mégis biztonságos legyen, a lábak már nem dolgozhatnak szimmetrikusan. A rövidebbnek tűnő jobban a középben, a hosszabb kifelé messzebb áll. Ez a jelenség a gyerekeknél gyakran arról felismerhető, hogy előszeretettel állnak statikailag egy lábon, az ún. testsúlyt viselő lábon. A testben végbemenő láncreakció következtében a gerincoszlop görbületi átmeneteinél egyes csigolyák eltolódhatnak, aminek különböző következményei lehetnek (3. ábra): a medenceferdülés az elmozdult két felső nyakcsigolyával kapcsolatban (C1+C2) szédülésnek hallástorzulásnak és fejfájásnak, a 7. csigolya (C7) ill. 1. mellcsigolya (Th1) közötti átmenet

váll- és karfájdalmaknak, az elmozdult 6. mellcsigolya (Th6) rosszullet előidézői lehetnek. Blokkolt nyakcsigolyák okozzák, hogy a fej nehezen fordítható. A muzsikuskok számára különös fontossága van a 3. és 4. nyakcsigolya elmozdulásának (C3+C7), ami nagyothallást idézhet elő. A 6./7. nyakcsigolya elcsúszása (C6+CZ) a tenisz-könyök gyakori kísérője, az 1. elmozdult nyakcsigolya (C1) pedig a gyerekeknél hiperaktivitás vagy tartós koncentráció-hiány előidézője (nem feltétlenül, más okok is közrejátszhatnak) lehet.

Az ún. váll-kar szindróma a hegedűsök idő előtti alkalmatlanságának fő okozója. Ennek természetesen más előidézői is lehetnek, pl. túlterhelés, pszichikai stressz, stb., de csigolya-elmozdulással járó medenceferdülésre, ill. a medenceferdülés okozta hibás válltartásra is gondolni kell.

... az állkapocsra

A medence ferde állása miatt, az egyenlőtlen izomhúzóadás következtében, az alsó állkapocs is oldalra tolódik, úgy, hogy a felső és alsó állkapocs fogszora a harapásnál már nem fekszik pontosan egymáson. Az alsó állkapocs hibás állása miatt az állkapocs izületei is természetellenesen terheltek, ami izületi fájdalomhoz és az izületek gyulladásához, fúvósoknál ansatz-problémákhoz vezethet. Fájdalom azonban nem csak az izületekben léphet fel, hanem a szem, a halánték, a fül, a nyak vagy a tarkó és a váll tájékán is.

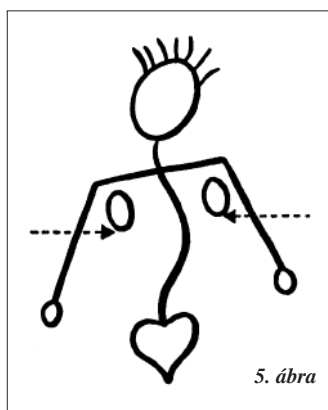
Mivel az izület alsó állkapocs része már nem megfelelően mozog az izületi tokban, száj nyitáskor vagy rágásnál gyakran roppanó hang hallható. A fog- és állkapocs ferdeségét is feltétlenül kezelni kell, mert az elhúzódtott alsó állkapocs, az izomhálózaton keresztül lefelé hatva, a gerincoszlopot a mellig – a medenceferdülés kiküszöbölése után is – ismét elfer-

dítheti. Mi köze mindennek a hegedüléshez és hegedű-oktatáshoz? Tud ön arról, hogy a tanítványa hegedülés közben összeszorítja a fogát? Talán ezt egyoldalúan is teszi? Esetleg félre húzza a hegedűtartásnál az egyik állkapcsát? Attól eltekintve, hogy a fogak összeszorítása a váll begörcsöléséhez és így vibrató-nehézségekhez vezethet, az egyoldalú szorítás a felső nyakcsigolya elmozdulását és ennek eredményekén a medence elferdülését eredményezheti. Szédülés, hirtelen hallásvesztés vagy fülzúgás is bekövetkezhet az alsó állkapocs ferdulésétől.

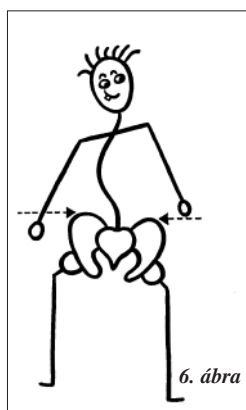
... a légzésre és a szemre

A mellkasár izomzati elhúzóódása következtében létrejött medence-, ill. gerincferdülésnél a légzés csak korlátozottan működik. Azonkívül a csípőhorpasz-izom (iliopsoas) a kötőszöveteken keresztül a rekeszizmokkal kapcsolódik. Ha az iliopsoas megrövidül, láncreakcióként a rekeszizom funkciója is korlátozódik.

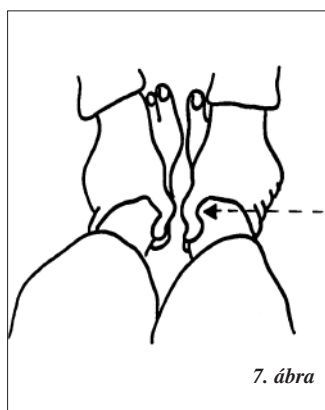
Medenceferdülésnél a fej is *mindig* ferdén áll. Mivel azonban a szem egyenesen és horizontálisan akar nézni, ezért a nyakcsigolyáknál már izomfeszültség keletkezik. A hegedűtartás kissé ferdévé válik. A medenceferdülésben szenvedő gyermek hegedülésnél a fejét legtöbbször nemcsak balra, hanem egyidejűleg előre fordítja, a jobb fülével a padló felé hajlva. (4. ábra) Ennek elkerülhetetlen statikai következményei vannak. A bal váll felhúzódik, a hátgerinc a melltartományban jobbra előre hajlik. Ezáltal izomzati kiegyenlítetlenség áll elő, azzal a veszéllyel, hogy a hátgerinc a nyaki- és melltartományban elferdül. Más oka is lehet annak, ami miatt egy gyerek a fejét ferdén tartja, pl. hogy az ujjaira így fókuszolja a szemét túl gyenge szemüveg vagy rossz álltartó miatt. Fontos tehát, hogy a hegedűjátéknál a fej



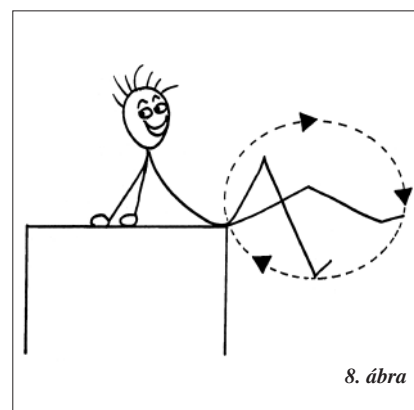
5. ábra



6. ábra



7. ábra



8. ábra

lehetőség szerint egyenes maradjon, legfeljebb csak kicsit balra forduljon, erős egyidejű oldalhajlás és a test balra csavaródása nélkül.

Testtartás

A hangszeroktatásnál természetesen nincs „egyedül üdvözítő” testtartás. A tartás mindig egy nagyobb mozdulat rövid stádiuma. A növendék legyen ezért inkább mozgáskészültségben, pl. a lábak könnyű ingása révén, egy lábra (medenceferdülésnél a „kedvenc” lábra) helyezett testsúly helyett. A hegedűtartásnál képes legyen különböző fejmozdulatokra, gyakoroljon áll-, térd- és csípőmozgásokat. Az olyan hegedűoktatási módszert, amelyik statikus, egy láb súlypontjára helyezett, egyoldalúan kifelé fordított lábtartást tanít, inkább arra kellene módosítani – különösen ha a medence ferde –, hogy a test terhelése a két láb között váltakozva ide-oda helyeződjön át, a láb kifordítása nélkül. Ha a medence egyenes, onnan jön az erő, egyébként pedig a karokból.

A medenceferdülés felismerésének tesztje

Ehhez sem sok időre, sem komplikált mérőműszerekre nincs szükség. Próbálja ki a tesztet a növendékeivel és figyelje meg, hogy milyen eredménnyel jár. Ezután még mindig eldöntheti, hogy szorgalmazza-e a szülőknél egy szakorvos diagnózisát.

Először is nézze meg a gyereket, amikor önhöz a terembe érkezik: hogy jár? Hogy használja a lábait? Nyáron állás közben még a térdeit is megszemlélheti, nem dőlnek-e befelé. Nem áll-e a gyerek előszeretettel mindig ugyanazon a lábán? Ferdén tartja a fejét? Vagy nem egyforma magasak a vállai? Ferdén áll rajta az öv, a nadrág, a szoknya? Kérdezze meg, előfor-

dult-e, hogy szoknyáját vagy nadrágját csak az egyik oldalán kellett megrövidíteni.

Nézze meg a fogát: a gyerek egymás után többször nyissa és csukja a száját, majd zárt fogakkal nyissa szét az ajkait, anélkül, hogy a fogait elmozdítaná. Használtsa össze a két felső és két alsó metszőfog közötti réseket. Pontosan egymás fölött vannak ezek? Eltolódnak egymástól? Kb. hány milliméterrel? Melyik irányban tér el az alsó állkapocs a felsőhöz képest? Adott esetben egy ilyen eltérés a medenceferdülés ismérve lehet.

Figyelje meg a gyereket álló helyzetben hátulról is. Álljon a háta mögé. Helyezze a hüvelykujját a lapocka alsó peremére; lejjebb van az egyik mint a másik? Ez a gerincferdülés jele lehet (5. ábra).

Ha van egy nagy tükre, állítsa elé a növendéket, álljon mögéje, és nyitott tenyérrel (mutatóujj álljon előre, hüvelyk lefelé), mutatóujjával nyomja meg a jobb és bal csípőtányér szabad szélét. Mindkét keze azonos magasságban van? Ha nem, a medence elhúzódtott (6. ábra).

Fogja át a hátán vagy hasán fekvő gyerek bokaizületét (7. ábra). A hüvelykujja közvetlenül a boka alatt van. Emelje fel a lábakat kb. 10 cm. magasra és húzza egyenes erővel maga felé. Majd érintse össze a két hüvelykujját. Pontosan illeszkednek? Ha nem, ez lábhossz-differenciára utal.

Mit tanácsoljunk?

Az előbbi teszteket csak felöltözött állapotban végrehajtott előzetes becslésnek tekintjük. Mit tanácsoljunk a szülőknél, amennyiben gyanú támad a medenceferdülésre? Feltétlenül lássa a gyereket, esetleg kezelje – ha szükséges – ortopéd orvos. Majdnem mindig szükség van a felső nyakcsigolya igazítására is, mivel enélkül a medence nem stabilizálható. Súlyos ese-

tekben a fogorvos beavatkozására is szükség lehet, az abnormális fogsor-állás rendezésére. Legtöbbször egy egyszeri kezelés is elégséges, néha azonban nem. Az éveken keresztül fennálló elferdülés átprogramozza az agyat. Az ilyen átprogramozások csak a normális mozgás gyógytornával történő újratanulásával szüntethetők meg. Gyakran kiegészítő, célzatos nyújtó-ill. erősítő gyakorlatokra, vagy kétkézű kiegészítő sportokra – mint úszás (különösen gyorsúszás) kézilabda, kosárlabda, tánc, mászás stb. – is szükség van. A tenisz, golf, hoki ezzel szemben olyan sportágak, amelyek a gerincoszlop egyoldalú elfordulásával járnak. Medenceferdüléssel küszködő növendékeim, akik hokiznak, golfoznak vagy teniszeznek, mindig visszatérő csigolya-elmozdulástól szenvednek. Ezek a torzulások a mindennapokra kevéssé, de a hegedülésre nagyon is kihatnak.

A mindig újból visszatérő medenceferdülés esetében teljes kivizsgálás szükséges annak érdekében, hogy nincs-e a deformáció mögött sok vagy trauma által keletkezett emésztési zavar, egyéb szervi probléma. Amennyiben a diagnózis a medenceferdülés kiváltójának a láb, vagy a lábfej izmait határozza meg, gyógytorna és ortopédiai betét javasolt. Egy, a rendelkezéseket megelőző gyakorlatot mindenképpen mutathat a növendékeinek (8. ábra). Ültesse a gyereket egy asztal szélére úgy, hogy az a tenyerével a háta mögött megtámaszkodik. A lábával lassú, köröző mozgást végezzen, „biciklizzen”. Mindkét irányba végzett kb. 16 körzés általában elegendő, nagyon görcsös izomzat esetében több szükséges annak érdekében, hogy csekély elmozdulás esetén a csípőtányérok ismét szimmetrikus pozícióba álljanak vissza.

(Das Orchester 2006/1.)



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 ötvöztetésével, 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

TRIALRT

1074 Budapest, Rákóczi út 60.

telefon: 351-1734, fax: 342-2143, e-mail: trial@trial.hu

“Minden, ami a zenéhez kell!”

Hangszerek és kiegészítők, hangszerállványok, kották, fejlesztőeszközök,
oktatást segítő eszközök, hazai és import termékek nagy választékban.

/ PETROF, WITTNER, THOMASTIK, PIRASTRO, LA BELLA, ADLER /

Zenekarok, magánszemélyek és közintézmények részére!

www.trial.hu

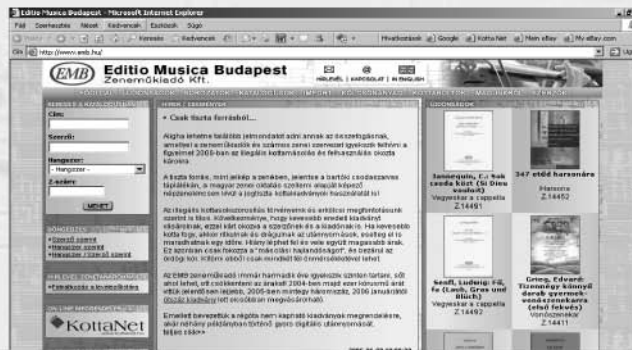
„Csak tiszta forrásból!”

www.emb.hu

A kotta fénymásolása lopás,
hiszen megkárosítja a szerzőket,
zeneműkiadókat és a zeneműkereskedőket.

A szerzői jogi törvény ezért
tiltja a kottamásolást.

Eredeti, jogtiszta, reális árú kottákat kínál az
Editio Musica Budapest zeneműkiadó.



Telefon: (061) 2361-105 · E-mail: emb@emb.hu

Évfordulóra

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	H						a						r
2													
3													
4								g					
5	ZS												
6													
7	k							y					é
8													
9													á
10													
11													
12													
13	f							n					

Cranach; német festő és grafikus (1472–1553). **9.** Község Pécstől nem messze – vízidió. **10.** Közigazgatási terület – ...-fok; kiszögellés Borneo délkeleti részén – horvát autójelzés. **11.** szénnel fűtött mozdony – Orengburg régebbi neve (egy szovjet vadászpilótáról). **12.** Hivatalos papír – egyik helyre sem.

FÜGGŐLEGES: **1.** A versidézet *negyedik, befejező sora* – a versidézet *második sora*. **2.** Állati fekhely – kellék a mézjárszéken. **3.** ... Vegas; a szerencsejátékok városa Nevadában – lapos fenekű csónak – Hull a hó és hózik, ..., Micimackó fázik. **4.** Szereplő Csokonai Dorottyájában – USA-rádiótársaság (National Broadcasting Company) névbetűi – Gárdonyi egyik komikus regényalakja (Gábor). **5.** Bő – ...beaf; angolosan sültött marhaszelet – Sapieni ...; A bölcsnek elegendő. **6.** Nyüst, átvitt értelemben cselszövés, olaszul (TRAMA) – cronaca... (fekete krónika); olasz újságok bűnügyi rovata – megszólítás. **7.** Ázsiai vadló – a háborúban vesztes félnek kell fizetnie. **8.** Mosdóban van! – ..., v. ...-cat; cicus, angol szóval. **9.** Skandináv váltópénz – nyakba vetett, széles sál – szürkeállomány belseje! **10.** A gyermekbénulás elleni védőoltás egyik kidolgozója. (Jonas Edward) – az einsteinium és az urán vegyjele – év, németül. **11.** ZZŐ – pénzügyi csőd – szél felőli oldal a hajózásban. **12.** Nagy királyunk nevét viselő bekeneve – merre?

VÍZSZINTES: **1.** Bartók Béla halálának **6.** 2006-ban születésének **125.** évfordulóján Juhász Gyula a zeneszerzőnek ajánlott verséből idézünk négy sort. Az első sor. **2.** Kiindulásul szolgáló ellenérték – csokimázás cukorka. **3.** Edényeket tisztít –

után ellentéte. **4.** Humoros részlet! – a versidézet *harmadik sora* – a -va igenévképző párja. **5.** Halom – (száját) tát, tájszóval. **6.** ...-Frankivszk (Sztanyiszló); ukrán város – ...intern; a III. Internacionálé. **8.**-gacsos; girbeburba, tájszóval – ...

Zábó Gyula

ÖN IS LEGYEN ELŐFIZETŐNK!

zeneKar

A MAGYAR SZIMFONIKUS ZENEKAROK SZÖVETSÉGÉNEK, VALAMINT A MAGYAR ZENEMŰVÉSZEK ÉS TÁNCMŰVÉSZEK SZAKSZERVEZETÉNEK KÖZÖS SZAKLAPJA

Megjelenik:

évi 6 alkalommal

1 példány ára 300 Ft

Előfizetőknek: 1440 Ft + postaköltség

Összesen 2100 Ft /év.

Eljut:

minden magyar szimfonikus zenekarhoz, zenei intézményhez, és a zene iránt érdeklődőkhöz.

Foglalkozik:

A magyar és külföldi zenei közélet aktuális történéseivel, szakmai érdekességekkel, hangverseny-kritikákkal, zenetörténeti írásokkal, hangszertörténettel és a zenészek egészségi bántalmaival, illetve azok megelőzésével és gyógyításával, valamint hangverseny-programokkal.

Közéleti cikkek és hangverseny-programok az interneten is olvashatók:

www.hungorchestras.com

Megrendelhető: e-mailben: info@zenekarujrsag.hu
faxon: (36 1) 227 13 80



LÁTOGASSA ÖN IS RENDSZERESEN HONLAPUNKAT:

<http://www.hungorchestras.com>
<http://www.zenekarujrsag.hu>

<http://www.dalok.hu>

Naprakész információkhoz és a legfrissebb hírekhez, hangverseny-naptárhoz juthat a magyar zenekarok világából. Közvetlen átjárhatóság (link) minden magyar szimfonikus zenekar honlapjára és programajánlatára
Zenei link-gyűjtemény
A ZENEKAR újság archív számai három évre visszamenőleg.

Zeneletöltési lehetőség kedvezményes áron!

ZENEKAR

A MAGYAR SZIMFONIKUS ZENEKAROK SZÖVETSÉGÉNEK, valamint a MAGYAR ZENEMŰVÉSZEK ÉS TÁNCMŰVÉSZEK SZAKSZERVEZETÉNEK KÖZÖS LAPJA, a Nemzeti Kulturális Alapprogram és a NEMZETI KULTURÁLIS ÖRÖKSÉG MINISZTERIUMA, VALAMINT A FŐVÁROSI KÖZGYŰLÉS KULTURÁLIS ÜGYOSZTÁLYA támogatásával.



ALAPÍTOTTA: POPA PÉTER



NEMZETI KULTURÁLIS ÖRÖKSÉG
MINISZTERIUMA

A szerkesztőség címe:
MAGYAR SZIMFONIKUS ZENEKAROK SZÖVETSÉGE
1068 Budapest, Városligeti fasor 38.
Telefon: 342-8927 – Fax: 322-5446
e-mail: zenekar@mail.datanet.hu
www.hungorchestras.com

Felelős kiadó és szerkesztő: POPA PÉTER

Nyomdai kivitelezés: PUBLICITAS
1021 Budapest, Tárogtató út 26.
Telefon/fax: 200-7330

e-mail: dtp@publicitas.hu • www.publicitas.hu

Felelős vezető: A Kft. ügyvezetője
ISSN: 1218-2702

Az interjúkban elhangzott véleményekkel és kijelentésekkel szerkesztőségünk nem feltétlenül azonosul.
Észrevételeknek, helyesbítéseknek készséggel helyt adunk.

A MAGYAR SZIMFONIKUS ZENEKAROK SZÖVETSÉGÉNEK TAGJAI:

BM Duna Palota

és Kiadó Duna Szimfonikus Zenekar

Próbatere: 1124 Budapest, Németvölgyi út 41.
Tel./fax: (+36-1) 355-8330
Levelezési cím: 1051 Budapest, Zrínyi u. 5.
Bérlétszámlás, jegyrendelés:
Jagoschitz Istvánné (+36-1) 250-5338
Internet: www.orchestra-duna.hu
E-mail: info@orchestra-duna.hu

Budafoki Dohnányi Ernő Szimfonikus Zenekar Kht.

Cím: 1221 Budapest, Ady Endre út 25.
Levélcím: 1775 Budapest, Pf. 122
Telefon: 424-8056 Fax: 424-8057
E-mail: dohnanyi@axelero.hu
Próbatere: 1074 Budapest, Rottenbiller u. 16–22.
Telefon: 322-1488, 479-0810 • Fax: 413-6365

Danubia Szimfonikus Zenekar

1066 Budapest, Jókai u. 2. I. em. 7.
Levélcím: 1399 Budapest, Pf. 716
Tel./fax: (+36-1) 269-1178 • Sms: 06/20-20-20-11
E-mail: info@danubiazenekar.hu
www.danubiazenekar.hu

Debreceni Filharmonikus Zenekar

4025 Debrecen, Simonffy u. 1/c.
Tel.: (52) 500-200 • Fax: (52) 412-395
E-mail: mail@dpho.org

Győri Filharmonikus Zenekar

9021 Győr, Aradi vértanúk u. 16.
Tel.: (96) 312-452 • Fax: (96) 319-232

Magyar Nemzeti Filharmonikus Zenekar, Énekkar és Kottatár Kht.

1095 Budapest, Komor Marcell u. 1.
Postacím: 1364 Budapest, Pf. 49
Tel.: 411-6610 • Fax: 411-6699
E-mail: G.Kovacs@filharmonikusok.hu
www.filharmonikusok.hu

Magyar Állami Operaház Budapesti Filharmoniai Társaság Zenekara

1061 Budapest, Andrásy út 22.
Tel.: 331-2550 • Fax: 331-9478
<http://www.bpo.hu>

Magyar Rádió Szimfonikus Zenekara

1800 Budapest, Bródy S. u. 5–7.
Tel.: 328-8326 • Fax: 328-8910
<http://www.radio.hu/muveszet/>

Magyar Telekom Szimfonikus Zenekar

1094 Budapest, Páva u. 10–12.
Tel.: 215-5770 • Fax: 215-5462
E-mail: btg@tza.hu • <http://www.telekomzenekar.hu>

MÁV Szimfonikus Zenekar

1088 Budapest, Múzeum u. 11.
Tel.: 338-2664 • Tel./fax: 338-4085
E-mail: bco.office@mavintezet.hu
www.mavzenekar.hu

Miskolci Szimfonikus Zenekar

3025 Miskolc, Fábán u. 6/a.
Tel.: (46) 506-695 • Fax: (46) 351-497
E-mail: missyo@hu.inter.net • www.mso.hu

Pannon Filharmonikusok – Pécs

7621 Pécs, Király u. 19.
Tel.: (72) 510-114 • Fax: (72) 213-513
E-mail: info@pannonfilharmonikusok.hu
www.pannonfilharmonikusok.hu

Szegedi Szimfonikus Zenekar

6721 Szeged, Festő u. 6.
Tel.: (62) 426-102
E-mail: orch@symph-szeged.hu • www.symph-szeged.hu

Szombathelyi Szimfonikus Zenekar

9700 Szombathely, Thököly u. 14.
Tel.: (94) 314-472 • Fax: (94) 316-808
E-mail: savaria.symphony@mail.datanet.hu
www.savaria-symphony.hu

Zuglói Filharmonia – Szent István Király Szimfonikus Zenekar

1145 Budapest, Columbus u. 11.
Tel./Fax: (36 1) 46701788; 467 0790;
E-mail: info@sztistvan-zene.sulinet.hu
<http://www.szentistvanzene.hu>



Fotó: Moldvai József

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized, cursive name that appears to be 'Roberto Benzi'.

Magyarországon jártak...

Roberto Benzi