

VI. ÉVF. 3. SZÁM |  
2018. MÁRCIUS 22.

# 60+

ÉLETKÉPEK-MELLÉKLET – nem csak szépkorúaknak



KÜLÖNLEGES EMBER VOLT

MŰVÉSZET MEGALKUVÁS NÉLKÜL

ÁTSÍPOLTA A FÉL ÉVSZÁZADOT

# Különleges ember volt

Dr. Vass Lászlót, a Rákos úti szakrendelő névadóját 1998-ban elsőként választották meg a kerület díszpolgárának. A Rákospalotán csak Vass Laci bácsiként ismert orvos 1990-ben hunyt el, a posztumusz neki ítél díszpolgári címet húsz évvel ezelőtt egyik lánya vette át.

A híres tüdőgyógyász és gyermekorvos neve és munkássága most két évtized után ismét napirendre került, mert a szakrendelő menedzsmntje a neves orvos nevével szeretné megerősíteni öt éves szakmai programját.

Édesapám nagyon különleges ember volt – mondta ifjabb dr. Vass László patológus főorvos, díszpolgárunk kisebbik fia –, aki mindig, minden körülmények között kitartott az elvei mellett. Ezt pedig még az előző rendszerben is tiszteletben tartották, ami nagyon nagy szó volt akkoriban.

A betegek feltétel nélküli szolgálata egész életében alapelve volt, de például akkor is elballagott minden vasárnap délelőtt a templomba, amikor azt a legkevésbé nézte jó szemmel a hatalom.

Dr. Vass László 60 éves orvosi praxisa alatt sosem keverte össze a feladatait. A gyermekorvosi rendeléseket a saját házában kialakított rendelőben végezte, mellette pedig a Szentmihályi úti Tüdőgondozót vezette, ahol ő

hozta létre a Röntgen Ernyőképszűrő Állomást, melynek nagy szerepe volt a múlt század első felében népbetegségek és halálos kórnak számító tbc felszámolásában.

Laci bácsinak négy gyermeke volt, akik közül két fiából egyaránt orvost nevelt. A nagyobbik fia, dr. Vass Miklós egyike volt azon tüdőgyógyászoknak, akik az ország utolsó gyermek-tbc-osztályán dolgozhattak, melyet aztán a tüdőtuberkulózis sikeres felszámolása okán általános és nem fertőző osztállyá alakítottak át. Így orvos fia is megélhetette az édesapja által végzett munka eredményét.

– Édesapám 1929-ben harmadik orvoscént költözött a szüleivel Palotára. 1933-ban épített egy házat a Bocskai utcában, amely haláláig az otthona volt. Csak érdekességképpen jómagam mind a mai napig ebben a házban élek – mondta dr. Vass László.

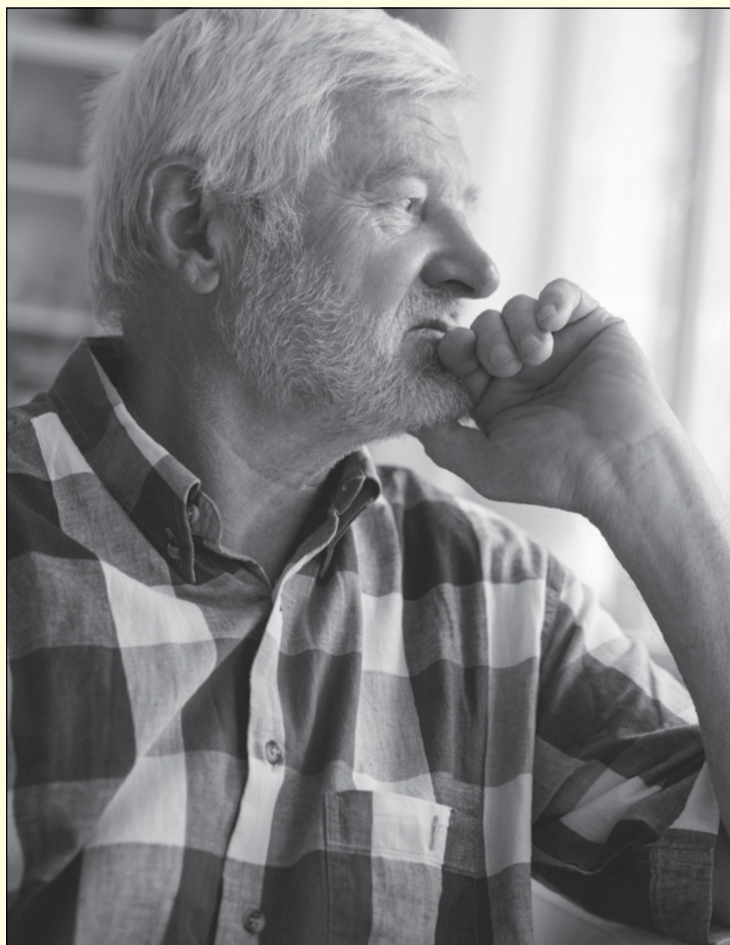
Vass Laci bácsi nemcsak a jó szívéről volt ismert – például a politikai üldözöttek családtagjait ingyen kezelte –, hanem a precizitásáról is. A betegeiről egész életében pontos nyilvántartást vezetett, a rokonokat anyai ágon regisztrálta, és a kartonokat e szerint tűzte össze. Ezekből a beteglapokból több ezret hagyott az utókorra.



Dr. Vass László

– Édesapám nagyon népszerű volt, ismertségére jellemző, hogy engem 28 évvel halála után is arcról felismernek az idősebb betegek – mondta a főorvos –, és ez a felismerés minden esetben nagy tisztelettel is társul.

Riersch Tamás



## ELŐZZE MEG A BAJT!

- Elmúlt 65 éves?
- Sokszor vissza kell kérdeznie?
- Nehezebben érti meg a környezetében beszélőket?

**Ha igennel válaszolt a kérdésekre, Önnél hallásprobléma tünetei jelentkezhetnek.**

**Kérjen időpontot **INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATRA** az Amplifon hallásközpontba**

**2018. március 22-től április 6-ig.**

### Amplifon Hallásközpontok

IV., Szent István tér 5.  
Tel.: 06 1 951 76 22

VII., Thököly út 10.  
Tel.: 06 1 322 68 22

XIV., Örs Vezér tere 3.  
Tel.: 06 1 220 12 10

amplifon.hu

**amplifon**  
Hallásközpontok

# Művészet megalkuvás nélkül

Bazsonyi Arany eddig festőként és grafikusként volt ismert, most pedig halála után hét évvel megjelentek összegyűjtött versei *Szigorú időrendben* címmel. A kötet szerkesztőjével, Balatoni Terézzel beszélgettünk a művésznő alkotásairól, és a tragikus, de mindig őszinte életpályájáról.

– Nyugdijas magyartanárként miért vállalt el egy ekkora feladatot, amelyben egy egész lírai életművet kellett kötetbe rendeznie?

– A családunk részéről ez baráti kötelesség volt. Régóta ismertük és szoros kapcsolatban voltunk vele és férjével, Vecsési Sándor festőművésszel is, de mi csak a kétezres években tudtuk meg, hogy Bazsonyi Arany nemcsak festett, de egész életében verseket is írt. Haláluk után a hagyaték felszámolásánál mindenhol találtunk verseket: naptárakon, borítékra, szalvétára írva.

– Bazsonyi Arany egyetlen szempontból volt következetes a lírai alkotásainál – mindegyiket pontos dátummal látta el, egyébként csak a korai verset gépelték le, a többi csak papírral vetette. Nagyon fontos volt neki, hogy rögzítse a körülötte levő történéseket, mind festészetben, grafikáiban, mind a verseiben. Ezek összefüggésben is vannak egymással, sok

festői és grafikai témáját meg is verselte, és ha a kettőt együtt nézzük, akkor egyszerűbb megérteni az alkotásait.

– Ön szerint is hatást gyakoroltak a XX. század tragikus történései Bazsonyi Arany sorsára és művészetére?

– Igen, valami mindig történt, ami nehezé tette az életét. Jómódú paraszti családban született, boldog gyermekora volt. Szeretett volna szerzetes lenni, de jött a II. világháború, majd feloszlatták a szerzetesrendeket. Felvették a képzőművészeti főiskolára, ahonnan viszont eltanácsolták, amikor kuláknak minősítették a szüleit.

– Amikor Budapestre költöztek a férjével, kezdett egyenesbe kerülni az életük, de újabb tragédia érte – az 1956-os forradalom alatt elveszítette gyermekét és soha többé nem lehetett gyereke. A '60-as években a testvérét koholt vádak alapján bebörtönözték. Soha semmilyen művészi teljesítményéért nem kapott állami elismerést, pedig külföldön többször nyert versenyeken. Ami még jellemző volt rá és a verseire is, a magány érzése és a kritikus hangvétel. De mindig csak az igazat írta. Minden döntésének a mozgatórugója a hit és az erkölcs volt, nem tudott megalkuvó lenni.



Balatoni Teréz

– Kinek ajánlaná a verseit, a fiataloknak vagy inkább az idősebbeknek?

– A fiataloknak és az idősebbeknek egyaránt. A fiatalok a modern asszociációs formanyelvet értékelhetik, az idősebbek pedig a drámai időskori költészetet fogják érteni, amikor már a saját belső útját keresi valaki. Amiért még Bazsonyi Arany különleges volt, hogy tisztán látta a körülötte levő hamisságot, leírta, de nem ítélt meg. Az egyik legerkölcösebb ember volt, akit ismertem.

Kovács Ildikó

## Átsípolta a fél évszázadot



Hogy az újpalotai Tóth Károly lenne-e a legidősebb aktív futballbíró, arra sajnos nincsen pontos adatunk. De a ténykedése mindent öszszelve megsüvegezendő. Tóth Károlyt nemrégiben azért köszöntötték, mert ötven éve vezet labdarúgó-mérkőzéseket Magyarországon.

– Kaposváron 1968. február 10-én vizsgáztam le – mesélte a jubiláló szakember. – Akkor a megyei bajnok-

Tóth Károly |  
A játékosok fejével  
gondolkodik

ság II. osztályába kaptam besorolást, onnan sikerült egészen az NB III.-ig felverekednem magamat.

Tóth Károly maga is focizott, igaz, csak kispályán, ám ez is kellő alapokat adott ahhoz, hogy megtanuljon a játékosok fejével gondolkodni. Ez ugyanis elengedhetetlen a bírói szakmában. Azonban 1983-ban egy könyöksérülés miatt fel kellett hagynia az aktív játékkal, és innentől kezdve már csak a játékvezetésre koncentrálni.

– Az Aranykalász-kupán 1988-ban többek között Franciaország, Horvátország és Izland U18-as válogatottjának is vezettem mérkőzéseket. Még ebben az évben futottam a legjobb Cooper-tesztet, a kötelező 2600 helyett 3120 métert. A legnagyobb elismerés pedig a 45. születésnapomom ért, amikor is a Budapest Honvéd – Bayern München öregfiúk mérkőzés vezetését bízták rám – mondta a játékvezető.

Az elismerésekből később is akadt néhány: 1999-ben például a budaörsi pályaválogató mérkőzésen, melyen a Fradi öregfiúk volt a vendég, és a találkozót Puskás Ócsi is megnézte. Ezt a találkozást a legendás labdarúgó egy aláírás-sal is megerősítette.

– Pályafutásom egyik legfontosabb mérkőzése az 1997 májusában lejátszott Csákvár–Komárom meccs volt, melynek tétje az NB II.-be jutás volt. A mobil lelátókon ezerötszázán szurkoltak, köztük a híres komáromi labdarúgóval majd sportvezetővel, Czibor Zoltánnal. Tíz évvel később pedig az a megtiszteltetés ért, hogy a Pest Megyei Ifjúsági Válogatott technikai vezetője lehettem egy olaszországi tornán – mesélte a szakember.

Tóth Károly 2005-ben költözött Újpalotára. De már korábban is volt kapcsolata városrésziünkkel, mert 1986–94 között a BKV-nál pályafenntartóként dolgozott, és a kerületben közlekedő villamosok nyomvonala is hozzá tartozott. Két fia van, a nagyobbik karate-világbajnoki bronzérmes volt, a kisebbik megpróbálkozott ugyan a játékvezetés-sel, ám csak rövid ideig fújta a sípot.

– Legutóbb egy Kóka–Szombathely U19-es meccsen voltam játékvezető-asszisztens – mondta Tóth Károly. – Az, hogy már 68 éves vagyok, cseppet sem zavar. Amíg teljesíteni tudom az elvárt szintet, addig ott leszek a pályán.

Riersch Tamás

# Édes álom időskorban is

A nyugodt pihenés felfrissíti a testet és szellemet egyaránt. Az életévek előrehaladtával ugyanolyan fontos a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás, mint fiatalon. Időskorban mégis nagyon sokan szenvednek álmatlanságban, amit nem kell feltétlenül elfogadni, hiszen van erre gyógymód és megoldás. Az alvászavarok kapcsán az Olajág Otthonok egyik intézményi orvosát, Dr. Schay Évát kérdezzük, aki háziorvosként is praktizál.

## Alvászavarok

Életünk egyharmadát töltjük alvással. Az alvás-ébrenlét ritmusának jelentős szerepe van a mindennapi életben. A pihenésen kívül a mélyalvás fázisában a szervezet fizikai és kémiai folyamatainak regenerálódása történik, helyreáll a nappali tevékenységekhez szükséges készenléti állapot.

A felnőttek mintegy 31-41 százaléka számol be időnkénti alvászavarról, tartósan 10-15 százalék szenved alvászavartól.

Az alvászavar hátterében több tényező állhat: lehetnek élettani okok (mint rossz szokások, változó időben elalvás, nehéz vacsora, túl meleg szoba) vagy pszichés tényezők (stressz, szorongás, élethelyzeti konfliktusok, elalvás előtti kellemetlen, feszültséget keltő élmények).

A pszichiátriai betegségekhez is társulhat alvászavar, emellett gyógyszerek, vízajtók, agyi keringést serkentő szerek és élvezeti szerek is befolyásolhatják az alvásritmust (koffein, nyugtatók, alkohol). Ezeket lehetőség szerint kerüljük az esti órákban.

Az alvászavarok többféle formában jelentkezhetnek: elalvási nehézség (30 percnél hosszabb), átalvási problémák (többszöri felébredés, töredezett, felszínes alvás, szorongató álmok), korai, a szükségesnél 1-2 órával hamarabb ébredés. Speciális formája az úgynevezett alvási apnoe: légzési nehezítettség, légvételek többszöri kimaradása az alvás során, melynek veszélye az agy oxigénellátásának csökkenése.

## Hatása a mindennapokra

Ha az alvás nem teljesíti élettani funkcióját, azaz a nappali élethez szükséges megfelelő regenerációt,



akkor az kihát a teljesítőképességünkre is. Napközbeni fáradtság léphet fel, a figyelem és az összpontosítás nehezítetté válik, memóriazavar, lassult reakciók a következményei. Az alvászavar csökkenti az alkalmazkodóképességet, a reagáló- és tűrőképességet. A rosszul alvó ember figyelme csökken, ingerlékenyebb, gyakran fáradt, kimerült. Ebben az állapotban a testi betegsége, a szellemi leépülés kockázata is fokozódik.

Az alvás és a nappali életvitel szoros egységben van: ha romlik az alvás minősége, romlik a nappali teljesítőképesség. Fordítva is igaz: ha kiegyensúlyozott a megelőző ébrenléti periódus, az alvaskészség is várhatóan jobb lesz.

## Milyen „trükkök” segíthetnek?

Lehetőleg azonos időben fekdjünk le. Összességében próbáljunk meg 6-7 órát aludni. Lefekvés előtt 5-6 órával már ne kávézzunk, ne együnk terhelő ételeket, ne fogyassunk alkoholt és élelénkítőszeret. Tegyük rutinszerűvé az alvás előtti tevékenységeket, mint tisztálkodás, esetleges torna stb. Küszöböljük ki a zavaró fényeket, zajokat. Ágyban ne nézzünk tévét, ne rádiózzunk, ne együnk, csak megnyugtató olvasmányokat ol-

vassunk, esetleg halk, nyugtató zenét hallgassunk.

Az alvást elősegítő gyógyszerek, mint nyugtatók, altatók tartós szedése nem oldja meg az alvászavart. Tartós szedésük

gyakran hozzászokáshoz vezet, szedésük alatt romlik az alvás minősége. A természetes növényi alapanyagú szerek, mint a komló, macskagyökér is segíthetnek az alvászavarokban. (x)



*Legyen a mi otthonunk az Ön otthona!*

### Fel tudja sorolni az Olajág Otthonok előnyeit?

- elérhető árak
- zöldövezeti elhelyezkedés
- magas szintű egészségügyi ellátás
- intézményi orvos és rendszeres szakorvosi ellátás
- önálló, akadálymentesített apartmanok
- gyógytorna és uszoda
- az ellátás gondtalan kényelme
- függetlenség a főzés, mosás, takarítás terhe nélkül
- a programlehetőségek széles skálája



**OLAJÁG**  
OTTHONOK

**Jöjjön,  
nézzen be hozzánk!**

**Várjuk jelentkezését:**  
06 1 510 00 17  
www.olajagotthonok.hu

**Gondoskodjon időben a teljes értékű nyugdíjas éveiről!**