

Három sorban az Élet

Beszélgetés dr. Olajos Judit főorvossal, a nyíregyházi
Jósa András Oktatókórház onkoradiológusával

Lejegyezte: GACSÁLYI TÖLGYESI ÁGNES

ok.szerkesztoseg@gmail.com

„Rád nézek, barna,
rám nézel zöld szem villan,
rezdül a lélekhúr.”



DR. OLAJOS JUDIT PhD, onkoradiológus. A szó – és amit takar – számomra rémisztően komoly. Az onkológia már önmagában is az orvosi hivatás talán legnehezebben viselhető ága, a radiológia ráadásul még képen is szembesíti az orvost ezzel az ijesztő betegséggel. Ezért az ember hajlamos azt gondolni, hogy egy onkoradiológus mindig nagyon komoly, kimért, gondterhelt.

Ehhez képest Judit – aki telefonbeszélgetésünk első percében felajánlotta a tegeződést és a nevéen szólítást, ami vidám hangját, közvetlen beszédstílusát hallva nekem is természetes, magától értetődő volt –, szóval Judit egészen más volt, mint ahogy elképzeltem. Nagyjából két órán át beszélgettünk az Élet dolgairól, egészségről, annak fontosságáról és helyreállításának lehetőségeiről, ha már megrendült. Utóbbinak több alternatívája szóba került, egyről különösen részletesen beszéltünk – ez adta az apropóját ennek a beszélgetésnek.

Dr. Olajos Judit Karcagon született 1966-ban. Ez az indiszkrétnak tűnő adat (ami amúgy nyilvános az internet világában) később még fontos lesz. Családja minden tagja reál beállítottságú: édesapja fizikatanár, édesanyja gazdasági igazgató, két húga közül egyik jogász, másik biomérnök. Nem csoda hát, hogy ilyen családi háttérrel Judit az orvosi pályát választotta.

A Debreceni Orvostudományi Egyetemen végzett, majd a Radiológiai Klinikán dolgozott, 1992 óta pedig a nyíregyházi Jósa András Oktatókórház a második otthona. Előbb radiológiából, majd onkoradiológiából és klinikai onkológiából szakvizsgázott, így 31 évesen már két szakterület ismereteinek birtokában vette fel a harcot a gyakran sajnos még ma is gyógyíthatatlan betegséggel szemben. Környezete számít véleményére, hiszen 30 éves tapasztalatával, tudásával – többek között – az ultrahang specialistájának is tartják. A Testnevelési és Sporttudományi Intézet docenseként hallgatóinak adja át sokrétű tudását. PhD értekezését 2008-ban védte meg „Új eljárások az orrgarattumrok

diagnosztikájában és ellátásában (in situ hibridizáció, PET és sugárbiológiai vizsgálatok) címmel.

Orosz, francia és angol nyelvismerete révén jól eligazodik a nemzetközi szakirodalomban, maga is termékeny szerzőnek számít. Az MTMT 95 tudományos publikációját jegyzi, melyeket jórészt szakterületének tárgyában írt, de szép számmal található az egészség megőrzésével, egészséges életmóddal kapcsolatos írása is.

A gyógyítás mellett ugyanis komoly hangsúlyt fektet a prevencióra, ezt bizonyítja számos kezdeményezése és részvétele különböző szűréseken. Ilyen volt az 1996-ban általa szervezett, nyolc hónapon át tartó ingyenes szűrőprogram szakorvosok részvételével. Vezet életmódklubot, mellyel szintén a szűréseken való részvételre, az egészségtudatos magatartásra próbálja biztatni az embereket – koruktól függetlenül. Előadásai és publikált egészségmegőrzést népszerűsítő írásai sokaknak jelentenek útmutatást.

A 2004-ben Nyíregyházán létrehozott *Egészségvédő Egyesület* oszlopos tagja és termékeny írója, hiszen az egyesület ontja az egészséges életmód különböző területeit érintő közleményeket, kiadványokat. Mindezt az online térben teszik, nem csak a fák – napjainkban különösen indokolt – védelme okán, hanem a célközönség bővítése érdekében is, ezzel alátámasztva természet és emberek iránt elkötelezettségüket.

Szakmai kiadványaikat az egészség-betegség különböző témái köré csoportosítva töltik fel az online térbe, így biztosítva a széleskörű, ingyenes elérést.

Az 1999-ben megjelent *Életmódi* című összefoglaló tanulmánykötetük az alábbi tanulságos idézettel indul:

„Az egészséges lét nem természetes, hanem emberi teljesítmény. Tehát az egészségért naponta meg kell küzdenünk.”

(Shipperger)

A 2000-es évek elején (2000–2002) jelentek meg az egyesület gondozásában az *Egészségvédő füzetek*, melyeknek hasznos tartalommal való megtöltéséhez szakemberek sora csatlakozott.

Naturatéka sorozatuk 2004–2009 között írt kötetei nyomtatásban is megjelentek. Szerkesztőként, íróként egyaránt feltűnik bennük írásom főhőse, dr. Olajos Judit. (Az említett valamennyi írás szabadon elérhető az egyesület honlapján:

<http://egeszsegvedoegyesulet.hu/>)

Az egyesület törekvése a test egészségben tartása mellett a lélek gondozása, ezért témáik körét megnyitották a művészetterápia előtt is. A lelki egészségre fogékonyak nagy öröme 2022 nyarán megjelent az egyesület *Articsóka Kiadó* sorozatának első kötete

ÁLTALÁNOS TANÁCSOK

- Bármilyen történjen velünk, soha ne engedjük át magunkat a búskomorságnak!
- Minden nap ajándékozzuk meg magunkat 5–10 perccel, melyet magunkra, lelkünkre fordítunk!
- Naponta a 3×1 nevetés a kötelező minimum.
- Tanuljunk meg az életet természetes módon élvezni, mert a derű és öröm elősegíti az immunvédelmet!

Dr. Olajos Judit:
Egészségmegőrzés a XXI. században,
<http://egeszsegvedoegyesulet.hu/>

EGÉSZSÉGVÉDŐ EGYESÜLET

Az Egészségvédő Egyesület 2004 évtől a térség irányadó szakmai tanácsadó szervezeteként működik, mivel tagjai sorában orvos, jogász, média, sport, közművelődési, pályázati szakértő, táplálkozási tanácsadó és szociológus végzettségű szakember található.

Az Egészségvédő Egyesület ismeretterjesztő, figyelemfelhívó és orvos-szakmailag is megalapozott tevékenysége az innovatív kezdeményezések bemutatásán, elektronikus és nyomtatott szakmai kiadványok kiadásán alapul.

forrás: <http://egeszsegvedoegyesulet.hu/>

(A cikkben említett valamennyi írás szabadon elérhető az egyesület honlapján, a fenti linken.)



Haiku gyöngyök kanapémon címmel. Szerzője dr. Olajos Judit.

No, itt érkeztünk meg beszélgetésünk valódi indítékához, ekkor hívtam fel Juditot.

– **Honnan az írás szeretete, készsége benned?**

– Gyerekkorom óta írok ezt-azt. Prózát, verset, még pályázatokon is részt vettem némelyikkel.

– **Mi kell ahhoz, hogy az ember szépen, mások számára is élvezhetően írjon?**

– Először is rengeteg olvasás. Otthon hatalmas könyvtár vett körül, ezek között nem volt nehéz életkoromnak, érdeklődésemnek megfelelőt találni. Állandóan olvastam, ezzel észrevétlenül magamba szippantottam szépirodalom iránti vonzódásomat.

– **Így érthető, hogy a nyugati kultúra helyet kért a szívedben az orvostudomány mellett, meg az is, hogy érted és szereted a magyar és az európai írókat, költőket. De honnan jött a japán verses gondolata?**

– Már vagy tíz éve érdekel a japán kultúra, úgy nagyjából öt éve keresem az önkifejezés valamilyen formáját, a haikut pedig két éve a covid hozta el nekem. Akkor kezdtem igazán próbálkozni ezzel az európai füllel

A HAIKU

俳句

A haiku egy 13. századból származó japán **versforma és műfaj**.

A haiku **versformát** követő versek három sorból állnak, amik 5, 7 majd 5 **morából** (magyar nyelvben szótagból) épülnek fel, és nem feltétlenül rímelnek. Egy rövid szótag egy morának, egy hosszú szótag két morának felel meg, de a japán nyelvben ennél komplikáltabb a megfeleltetés. Magyar haiku versek esetén mora helyett a szótagokat számolják.

A haiku **műfajban** további megkötések is vannak: szerepel benne **kigó** (évszakszó, ami alapján egy-egy évszak felismerhető), az első és az ötödik szótag hangsúlyos és a vers csattanóval záródik. Gyakoriak az alliterációk, és fontos szerepe van az egyes betűk hangulati értékének is.

forrás: <https://lexiq.hu/haiku>

A téma iránt bővebben érdeklődőknek ajánljuk Vihar Judit: *A magyar haiku története* című művét, melyből megismerhetjük ennek a különös japán verselésnek hazánkig vezető útját és követőit.

<https://www.haikunap.hu/a-magyar-haiku-tortenete/>

nehezen megszokható versformával – és nagyon bejött!

– **Megértem. Magam is nagy tisztelője és művelője vagyok a japán művészet egy másik ágának. Nálad hogyan kezdődött a haiku-írás?**

– Először csak számolgattam a szótagokat és próbáltam ahhoz igazítani a mondanivalómat. Később már maguktól gurultak elé a „gyöngyök”.

– **Gondolom, rengeteg haikud született már. Miért épp a megjelenteket foglaltad kötetbe?**

– Valóban, sokkal többet írtam, de aztán gondos válogatás után maradtak végül a kötetben olvashatók. A többit egyedi alkalmakra (pl. születésnapra) írtam, talán túl személyes volt ahhoz, hogy beszerkesszem a kötetbe. De gyülekeznek már a következő válogatás versei.

– **Ebben az első kötetben 55 haiku olvasható. Üzensz valamit ezzel a számmal?**

– Szeretek a számmissztikát, szívesen eljátszom bizonyos számokkal, mert hiszem, hogy a számoknak jelentése van az életünkben. Az 55-ös számnak azonban egészen egyszerű a magyarázata: éppen ennyi idő

koromra gyűlt össze annyi élettapasztalatom, hogy megírjam. Válogathattam volna 66 verset is a születésem évére utalva, de amikor összeállítottam az anyagot, az 55. versnél azt éreztem: elmondtam mindent, amit szerettem volna – és lezártam a kötetet.

– **A könyvcím választásához is van történeted?**

– Igen, határozottan! – és már előre jóízűen nevet azon, amit mondani készül. – Szerintem sokunknak van bakancslistája. Az enyémen szerepel egy olyan kép, hogy nyugdíjasként ülök egy tetőtéri szobában, nagy üveglak előtt egy hatalmas chesterfield fotelben, az asztalon kávé gőzölög és én fűzöm a haiku-gyöngyeimet. Így tervezem. Ez köszön vissza a most megjelent könyvem címében is.

– **Szép terv, úgy legyen! Van más is?**

– A következő kötet. Azon túl tervezem, hogy összeállítok egy naptárra való kép- és versanyagot, de ez még a jövő. Egyelőre gyógyítok, közben figyelek, mert:

„Kagylóhéjba zárt
szerelmemet az idő
gyönggyé formálja”

Így fér hát el három sorban az Élet.



A kötet borítója (forrás: <http://egeszsegvedoegyeselet.hu>)

Hosszú beszélgetésünknek talán összegzése is lehetne az írásom címe alatt idézett, Judit első haiku-kötetének másik gyöngyszeme (talán még a színek is helytállóak, részemről a zöld biztosan) – mert ez történt: rezdült a lélekhúr.

Dr. Olajos Judit *Haiku gyöngyök kanapémon* című kötete 2022. júniusában jelent meg a nyíregyházi Egészségvédő Egyesület Articsóka Kiadó sorozatának első köteteként, mely teljes szöveggel elérhető az alábbi linken:

http://egeszsegvedoegyesulet.hu/wp-content/uploads/2022/07/Olajos-Judit_Haiku-gy%C3%B6ngy%C3%B6k-kanap%C3%A9mon.pdf

A kötet szerkesztése HERCZKU TÜNDE, a dizájn KOVÁCS ÁDÁM munkája. A virtuális kiadványt lapozgatva felfigyeltem rá, hogy a nem szokványos versekhez jól illik az ugyancsak szokatlan – apró pöttyös – háttér. Mintha megannyi haiku-gyöngy készülne megszületni...

Ui.: Az articsóka kiváló gyulladáscsökkentő, immunerősítő, vízajtó, vértisztító hatású. Segít megsza-



Gabriela Schneider képe a Haiku-ent.

badulni a minket körülvevő világ mérgeitől, csakúgy, mint a kiadó által megjelentetett írások.

Ahogy a kiadó megfogalmazza: A kiadványsorozat nevéből kiindulva (művészet, testi-lelki egyensúly, összhang) teret szeretne nyitni minden olyan kiadványnak – digitális, nyomtatott formátumban –, amelyet a XXI. században bárki szívesen látna a „túlélőkészletében”. ■