

## “Mèo” trẻ ng thơ của bác sĩ 100 tuổi và n c m dao m

T&#225;c Gi&#7843;: Theo GD&TĐ

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 17 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2011 18:31

---

Ti n sĩ y h c, vi n sĩ Fedor Grigorevich Uglov đ c bi t đ n nh m t bác sĩ ph u thu t th c hành nhi u tu i nh t trên th gi i.

Tên ông đã đ c đ a vào sách k l c th gi i Guinness. Tu i 100, hai l n trong m t tu n ông v n ti n hành nh ng ca m ph c t p nh t t i B nh vi n Gi i ph u Qu c gia thu c Vi n Hàn lâm Y h c Sankt Peterburg. Sau đây là đôi đ i u tâm s c a vi n sĩ v b n thân và cách kéo dài tu i th .

Đ i ng i dài h n nhi u so v i tu i th trung bình c a chúng ta trong th c t . Nh ng ví d v s tr ng th , khi con ng i s ng đ n 160-180 tu i đã nói lên kh năng đó c a con ng i. Song do đ i u ki n khó khăn c a cu c s ng, s thi u không khí trong lành, ch đ ăn u ng ch a đ y đ , n i v t v quá s c, nh ng thói quen tai h i đã rút ng n cu c s ng.

Nh ng ph n l n v n là b i con ng i đã ng x thi u sáng su t, li u lĩnh trong cu c s ng. Thay vì li u lĩnh, c n ph i thông minh h n. Không nh t thi t ph i t h n ch nhi u th , nh ng ph i luôn hi u r ng cu c s ng cũng là m t cái gì đó r t m ng manh.

Này nhé, ch ng h n tôi năm nay 100 tu i, tôi v n ti p t c m , tay tôi không run. Tôi còn vi t n a. Tôi đã vi t đ c g n 600 bài báo, 10 cu n chuyên kh o, 10 cu n mang tính ch t chính lu n – ngh thu t.

Tôi t ng nghèo kh và b nh t t

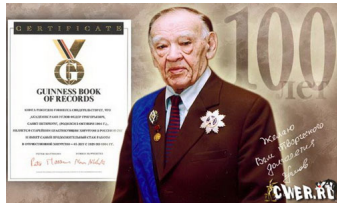
Tôi có th gi i thích nh th nào v tu i th c a tôi nh ? Ph i chăng tôi là m t l c sĩ? Không đâu, tôi không ph i là l c sĩ. Cu c s ng c a tôi r t v t v . Tôi sinh tr ng trong m t gia đình đông con. Chúng tôi s ng r t nghèo t i m t vùng kh ho cò gáy t n Sibiri, cách đ ng xe l a 1100 cây s , n i mà ngay đ n nh ng con đ ng thông th ng cũng không có.

**“Mẹ o” trẻ ng thơ c a bác sĩ 100 tu i v n c m dao m**

T&#225;c Gi&#7843;: Theo GD&TĐ  
Ch&#250;a Nh&#7853;t, 17 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2011 18:31

---

Cha tôi là m t ng i th bình th ng, t năm 12 tu i, tôi làm th ngu i nhà máy, năm 17 tu i b tù kh sai vì đ c sách c m. M tôi là nông dân. Nh ng bà khá thông minh và m c dù r t v t v , bà đã lo cho t t c chúng tôi ăn h c nên ng i. Trong s chúng tôi có m t giáo s và m t vi n sĩ.



*Vì n sĩ Fedor Grigorevich Uglov đ c đ a tên vào sách k l c th gi i Guinness nh m t bác sĩ ph u thu t cao tu i nh t*

Và tôi không bao gi tin nh ng v ph huynh nói r ng h s ng khó khăn cho nên không giáo đ c đ c con cái, không th cho chúng ăn h c t t . Theo tôi, h không khó khăn h n so v i gia đình tôi. Mãi đ n năm 1914, chúng tôi m i mua đ c m t ngôi nhà. T c là sau khi k t hôn, b m tôi g n 25 năm không có nhà đ mà ph i đi thuê. Mùa hè m y m con v quê. Mùa đông b tôi đi ki m ti n. B tôi đ n đâu thì m y m con b ng b nhau đ n đó thuê m t ch đ n u ăn cho b tôi.

V i tôi còn m c b nh th ng hàn và b nh s t phát ban có bi n ch ng. Tôi i b nhi m trùng máu và ph i n m b nh vi n n a năm tr i. Nh v y là tôi không h có nh ng ti n đ b m sinh cho vi c s ng lâu. V y nguyên nhân nào đã khi n tôi s ng tr n m t th k ?

R i bàn ăn khi còn h i đói

## “Mỡ” triglycerid của bác sĩ 100 tuổi và n c m dao m

T&#225;c Gi&#7843;: Theo GD&TĐ

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 17 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2011 18:31

---

Triglycerid tôi không bao giờ ăn quá no. Mỡ tôi triglycerid béo: nên rời bàn ăn khi còn hơi đói. Chúng ta triglycerid ăn quá no, mà sỡ ăn quá no ỹ, thm chỉ vi ngi không béo phì, là r t có hi. B i l c th n p vào nó, vào các m ch máu nh ng gì đ c h p th t d dày, và t t c nh ng cái d th a đ ng l i khi n c th già đi. N u nh chúng ta tìm hi u nh ng c già c đ thì th y các c ăn r t ít, không bao giờ ăn quá no.

### Nói không vi r u c n

Ngoài vi c không nên ăn quá no cũng tuy t đ i không u ng r u. Trong đ i mình, tôi không u ng m t ly r u tr ng nào. Tôi bao gi cũng hăng hái tham gia các cu c vui: tôi hát, tôi nh y, tôi ch i đàn, tôi nâng c c n c khoáng. N u nh ng i ta rót r u tr ng cho tôi thì tôi c ng ly, ch m môi r i đ t xu ng. Và nói chung không u ng m t l n nào. Có bi t bao phen ng i ta đ nh chu c r u cho tôi say nh ng không làm đ c. N u nh tôi b b t ép thì tôi nói: tôi không u ng c n ngay l p t c mà s u ng t t. Tôi không bao gi u ng r u và tôi cho r ng đ i u đó r t quan tr ng vì theo th ng kê, ng i u ng r u gi m tu i th đ n 20 năm.

B t c m t l ng r u c n nào cũng co rút các m nh máu não. H ng c u không đ n đ c đó n a và các t bào não qua m t th i gian nào đó s ch t. K t qu là th m chỉ sau khi dùng r u c n có m c đ , trong não con ng i s còn l i m t nghĩa đ a g m nh ng t bào th n kinh đã ch t. Sau m y năm, não c a anh ta nhăn nhú l i, thu h p l i v dung tích – đ i u này đã đ c xác đ nh b ng máy tính. C m i l n u ng r u có ch ng m c thì ch sau 20 ngày não m i tr l i bình th ng. Trong su t th i gian đó, con ng i ho t đ ng vi i b não “say”. Còn l ng r u c n làm ng i ta ch t là 8 gram trên m t kilogam tr ng l ng. Do đó r u c n là th thu c đ c th c s .

### Không đùa vi thu c lá

K thù th ba là thu c lá. Theo th ng kê, nó làm cho đ i ng i rút ng n đi 7-8 năm. Hút thu c

Có lẽ nh hình ảnh tại hình ảnh tim, gan, và ch y u là đ n đ i não. Khi hút đi u thu c đ u tiên ng i ta c m th y chóng m t b i l ch t nicotin làm cho các t bào não b t n th ng. Nh ng đi u ti p theo v n ti p t c khi n não t n th ng nh ng ng i ta không nh n th y ch ng qua là vì h đã quen đ n. Song không có nghĩa là ch t nicotin không gây tác h i n a. Các t bào não v n b h y ho i b i nicotin và góp ph n rút ng n đ i ng i.

Đi u đ chuy n v ch ng

Có ng i h i: không ăn quá no, không u ng r u, không hút thu c, v y còn gì là thú vui xác th t n a? Tình đ c ch c? Theo tôi, đó là m t m t r t quan tr ng c a cu c s ng. H n n a không ph i ch đ m t mình ng i đàn ông đ c th a mãi. Anh ta c n ph i làm t t c nh ng gì đ ng i v cũng đ c mãi nguy n. Và nh v y, s c kh e c a ng i ph n s đ c gi gìn. Còn n u anh ta ch nghĩ đ n mình, làm hùng h c m t m ch r i lẫn ra ng trong khi ng i ph n m i b t đ u ham mu n s nh h ng đ n s c kh e c a nàng, s khi n n nàng xu t hi n các quá trình viêm khác nhau. Ch a k có th đ n t i ch nàng s đi tìm m t ng i đàn ông khác.

N u ng i ph n b t đ u ph n b i ch ng thì tr c h t c n ph i xem l i ng i ch ng. N u m t v tu mi nam t nói: “Nói chung, tôi không quan tâm đ n "chuy n y” thì có th nói r ng anh ta là m t tên đ n. M t khi anh ta ch quan tâm đ n b n thân mình thì đó đâu ph i là tình yêu?

Nhà n c ph i chăm sóc ng i ph n , ph i tránh cho h công vi c chân tay n ng nh c. Ng i ph n b con là đ l m r i. Trong công vi c n i tr ph n v t v h n nam gi i. B i v y, đ n cho nàng công vi c n ng nh c là hành đ ng vô l ng tâm không th ch p nh n đ c đ i v i m t n c có văn hóa. Ng i ph n có thiên ch c là làm v , làm m . Còn cánh đàn ông chúng ta ph i tìm m i cách giúp đ nàng, gi i phóng cho v mình kh i nh ng v t v và t o đi u ki n cho nàng sinh con đ cái.

Có ý ki n cho r ng theo năm tháng ch c năng sinh đ c c a nam gi i tàn l i đ n. Nh ng ch c năng đó c a tôi v n gi đ c. B i v y tôi cho r ng mình ch a ph i ph nhân. Không, tôi hi n v n là m t ng i đàn ông. Nói chung t n s giao h p c a tôi cũng bình th ng. Ngay c tr c đây tôi cũng không l m đ ng chuy n đó. B i vì h i còn h c t r ng trung h c tôi đã đ c nh ng cu n sách c a Frot bàn v các v n đ gi i tính, trong đó nói r ng không nên l m đ ng chuy n đó, r ng tính trung bình, s g n g i gi a nam và n không nên quá hai l n trong m t tu n. Nh ng đ i v i tôi thì m i chuy n bao gi cũng bình th ng – c v i ng i v tr c l n ng i v sau.

Công việc làm điếu thiến

Tôi muốn nói thêm là sức khỏe thể lực thường phụ thuộc vào sức khỏe tinh thần. Người thầy thuốc có thể làm theo lời “khoán” làm công ăn lương như công chức. Nhưng nguyên tắc của tôi là: cần dành tình yêu cho bệnh nhân trước khi anh ta lên bàn mổ. Bởi vậy tôi tiếp xúc, tìm hiểu, lắng nghe và tìm hiểu bệnh nhân để rồi người ruốt thớt của mình vậy.

Nói chung là nên công việc làm điếu thiến, không làm điếu ác. Mọi người điếu bị tử vong như người điếu ác sẽ không sống lâu. Bởi vì cái ác có tác động hủy hoại điếu và hủy hoại thân kinh. Người làm điếu ác có thể hít thở một chút điếu như người sống “ăn miếng trầu miếng” và kết quả là sẽ sống trong trong bầu không khí căng thẳng an bình và điếu đó khi nào họ gặp mặt.