

Babus Antal

Fjodor Uglov, avagy sebészkes százéves kézben

■ Minden kor embere kutatta a hosszú élet titkát, a merészebbek még az örök élet után is sóvárogtak. A fáraók piramisokat építettek, az alkímisták az életelixírt keresték, a csodadoktorok varázsitalokat kotyvasztottak, napjaink sarlatánjai pedig számsorokkal ámítják a halandókat. Sokan állították már magukról, hogy birtokában vannak a hosszú élet titkának, de minden tudás, minden elmélet annyit ér, amennyit az élet igazol belőle. Fjodor Uglov, egy legendás orosz orvos életviteli receptje bevált: száznegy évet élt, kilencvenhét éves koráig autót vezetett, de ami a legelképesztőbb: százévesen operált. Ha a fényképezőgép, a magnetofon, a filmfelvevő feltalálása előtt látta volna meg a napvilágot, menthetetlenül arra lett volna ítélve, hogy mesék, mítoszok, legendák hőseként maradjon fenn a neve. Életútja oly fantasztikus, oly hihetetlen, hogy könnyebb őt a képzelet szülöttének hinni, mint közülünk való hús-vér embernek. Uglov Magyarországon szinte teljesen ismeretlen, jószerevével csak arról adtak hírt a szenzációéhes újságok, hogy bekerült a *Guinness Rekordok Könyvébe*. Mielőtt ismertetjük a hosszú élet titkáról vallott gondolatait, érdemes néhány mozzanatot felvillantani az életéből. Van mit tanulnunk tőle!

Családi háttér

Fjodor Uglov 1904-ben, Csugujevóban, egy parányi szibériai faluban, a Léna folyó partján született, Irkutszk megye Kirenszk járásában, mintegy ötezerkétszáz kilométerre Moszkvától. Oly messze van ez a vidék a civilizált világtól, hogy a cári rendszerben ide számúzték a politikailag megbízhatatlan elemeket – Uglov apját, a három osztályt végzett lakatost is. Az aranykezü mester egy aranyszívű, írástudatlan parasztlányt választott feleségnek, aki hat gyermeket szült neki. A kis Fegya minden házimunkából kivette a részét: súrolta a padlót, mosta az ágyneműt a folyóban, télen, a befagyott folyón vágott lékből hordóban hordta a vizet, vetett, kaszált, csépelte, tehenet fejt, apjától pedig az asztalos- és a lakatosmesterség fogásait is ellette.¹

Nemsokára Kirenszkbe, a közeli kisvárosba költöztek, Uglov ott járt elemi és középiskolába. A családban nagy becsülete volt a tanulásnak, öt testvére közül négyen főiskolát, egyetemet végeztek.

A tanulás éve

Uglov gyerekkorától kezdve semmi más nem akart lenni, csak orvos. A legközelebbi egyetem Irkutszkban volt. Édesapja harminc rubelt adott neki útravalóul és ingyenjegyet a gőzhajóra, mondván, ez minden, amivel támogatni tudja, inentől kezdve magára van utalva. Rajongásig szeretett édesanyja, mint a mesében, kenyeret csomagolt a tarisznyájába, és az alábbi szavakkal bocsátotta útra:

„– Fiacskám, tégy jót az emberekkel, és ha jót teszel, ne várd, hogy azonnal viszonzzák. Jót tettél – és feledd el. De a jót feltétlenül vissza fogod kapni, és éppen akkor, amikor különösen nagy szükséged lesz rá.”²

Uglov szívébe zárta a tanácsát, gyakran idézte, egész életében ez volt a vezérelve.

Az ezeregyszáz kilométeres utat Kirenszktől Irkutszkig huszonkét³ nap alatt tette meg gőzhajón, csónakkal, kétszáznegyven kilométert a hegyeken át teherautóval és lovon, az utolsó harminc kilométert pedig gyalog.⁴ 1923-ban kezdte meg tanulmányait az irkutszki Kelet-szibériai Egyetem orvosi karán. Kitűnően tanult, negyedéves korában azonban kiütéses tifusz döntötte le a lábáról, huszonnégy napig eszméletlen állapotban, élet és halál között lebegett. Pokoljárása azonban ezzel még nem ért véget, előbb hastífusz, majd a vérmérgezésnek egy különösen veszélyes fajtája, a gennyvérűség (pyemia) támadta meg legyengült szervezetét. Egész testét gennyes hólyagok borították, láza magasra szökött. Gennyes középfülgyulladás – állapította meg az egyik orvos –, menjen másik kórházba. Nem lévén jártányi ereje sem, egyetemista társai hordágyon vitték át a város másik végébe, ahol még borzalmasabb fájdalmakat kellett kiállnia: vésővel vésték a koponyáját, a füle mögötti csecsnyúlványt, ily módon tárva fel a gennyet.

A brutális kezelésre az utolsó pillanatban került sor, a genny hamarosan átterjedt volna az agyára.⁵

Egyetemi csoporttársának, Vera Mihajlovnának köszönhetette, hogy életben maradt, aki nem törődve a fertőzés veszélyével, a tifuszos Uglovot magához vette a lakásába, és ápolta. Uglov és Vera 1926-ban házasodott össze, három leánygyermekük született.

A tifusz annyira legyengítette Uglovot, hogy egészsége érdekében célszerűnek látta enyhébb éghajlatú vidékre költözni: a szaratovi egyetemen kapott orvosi diplomát. Professzorai fenntartottak neki egy helyet a klinikán, de Uglov elhárította a kényelmes állást, olyan vidékre kérte magát, ahol hiány volt szakszerű orvosi ellátásban, ahol nagyobb szükség volt rá. 1929 nyarán az alsó-Volga-vidéki Kiszlovkába, a több mint ötezer lakosú nagyfaluba neveztek ki körzeti orvosnak. A tifusza azonban kiújult, és az orvosi konzílium azt javasolta neki, hogy költözzön melegebb vidékre. 1930 őszén Kiszlovka apraja-nagyja összesereglett a fiatal orvos búcsúztatására, aki a Kaukázusba, Abháziába indult, és Otobaja településen folytatta gyógyító munkáját. Lóháton járta a falvakat, megismerte a hegyi népek kemény, őszinte világát. Kevés olyan hely van a világon, ahol több száz évnél idősebb ember él, mint Abháziában. Uglov is abban a reményben ment a hegyek közé, hogy megerősödik, de hamarosan még elcsigázottabb állapotban kényszerült távozni. A mocsaras környéken a malária két fajtája is megtámadta, a legveszélyesebb, a trópusi is. De nemcsak a malária kínozta, elégedetlen volt önmagával is, úgy érezte, hogy csak diplomája van, de a tudása gyér. Többre vágyott, sebész akart lenni, kiváló sebész – Leningrádba indult.

1931 augusztusában, a Mecsnikov Kórházban, a híres Oppel professzor klinikáján kezdte el a szakképzést. Első itteni műtétjét oly ügyetlenül, oly görcsösen végezte, hogy az asszisztáló professzor asszony valósággal leforrázta: ilyen kampókkal, mert ezek nem kezek, nemhogy orvosként, de még házmesterként sem lenne szabad dolgoznia. Uglov komolyan fontolóra vette, hogy örökre hátat fordít a sebészi pályának, de lehiggadva belátta, hogy a kritika jogos. Ezután hónapokig be sem tette a lábát a műtőbe, mindkét kezével – vakon is, asztalfiókba tett harisnyán – otthon gyakorolta a legkülönfélébb öltéseket, varrásokat: „nyolc teljes év ment rá, közben mindennap gyakoroltam”.⁶ A gyakorlásnak meg is lett az eredménye: mindkét kezével egyformán jól operált, sőt a két kezével egyidejűleg két különböző műveletet tudott végezni. 1970-ben egy híres amerikai sebész Uglov egyik bemutató műtete után az orosz professzor mesésen finom kezéről áradozott.⁷

A szakképzés befejezése után önként, immár sebészként tért vissza szülőföldjére, 1933 és 1937 között Kirenszkben a

folyami munkások körzeti kórházának főorvosa és sebésze volt. A nyolcezer lakosú, Léna menti kisvárosban mai ésszel szinte felfoghatatlan körülmények fogadták a fiatal orvost. Műtőasztal sem volt, Uglov rajzai alapján a helyi asztalosok gyártottak egyet.⁸ Uglovot azonban kemény fából faragták, mindig azt vallotta, hogy „a nehézségek nem gyengítik, hanem erősítik a lelket”.⁹ Valóban rengeteget köszönhetett az itteni mostoha körülményeknek. Több száz kilométeres körzetben ő volt az egyetlen sebész, csak magára számíthatott, minden problémát egyedül kellett megoldania. Így lett belőle univerzális sebész. Óriási teher nehezedett a vállaira, sokszor hazamenni sem volt ereje, ledőlt a kórházi priccse, és másnap reggel folytatta a munkát. Először itt kellett kivívnia magának a jogot a józanságra. Barátai hiába nógatták, nem volt hajlandó a pohárhoz nyúlni, mondván, hogy őt bármikor beteghez hívhatják, és ittasan nem operálhat. Ne ferd az ördögöt a falra, mert megjelenik! – csörgött a telefon, sürgősen a műtőbe kellett mennie. Uglov megkérte a barátait, hogy menjenek vele és nézzék végig az operációt. A látványtól az egyik a padlóra rogyott, a másikat szalmiákszesszel élesztgették... Uglovnak soha többé nem kellett előttük szabadkoznia, hogy miért nem iszik.

Négy év alatt Uglov a vidék legkiválóbb kórházává fejlesztette munkahelyét, ő maga pedig figyelemre méltó sebészi jártasságra tett szert.

Szerződése lejárt, és 1937-ben újra Leningrádba költözött, az orvostovábbképző intézet aspiránsaként tökéletesítette tudását. Tanulmányt írt kirenszki eredményeiről, de cikkét a szerkesztő visszatartotta, mert lektora, egy tekintélyes professzor Münchhausen meséjének nevezte, hogy egy szibériai, Isten háta mögötti kórházban gyomorcsonkolásban feleannyian haljanak meg, mint a sokkal jobban felszerelt leningrádi kórházakban. Cikkét hitelesítésre Kirenszkbe küldték, és hat hónap múlva – mit tesz a távolság és a bürokrácia! – megérkezett a válasz: az adatok valóságok.¹⁰ A lektoráló professzor azon nyomban csábító és megtisztelő ajánlatot tett az elsőéves aspiránsnak: legyen az asszisztense.¹¹ Nem törődve vele, hogy idő előtt előreléphetett volna a szolgálati ranglétrán, Uglov udvariasan elhárította az ajánlatot, maradt legendás atyamestere, Nyikolaj Petrov professzor mellett. 1939-ben megvédte kandidátusi értekezését, majd 1940 és 1943 között asszisztensként, 1944 és 1950 között pedig docensként dolgozott az intézet falai között.

Háborúk poklában

A szovjet–finn háború

Uglovot besorozták a hadseregbe, és 1939–1940 telén az egészségügyi zászlóalj főorvosaként a szovjet–finn

háborúban, elképzelhetetlenül mostoha körülmények között, ponyvasátorban, fogvacogtató hidegben, a végkimerülés határáig operált. Ez újabb nagy iskola volt számára: konzultációra, felkészülésre nem volt idő, megfelelő képzettségű asszisztensek segítségével azonnal kellett a legkülönfélébb, nehezebbnél nehezebb műtéteket elvégeznie. A borzalmas sebek, a szenvedések látványa járatlan utakra, újításokra kényszerítette. Ez azonban még csak az első, rövid nyitánya volt a háborús „színdarabnak”.

Leningrád, a blokád kilencszáz napja

1941 nyarán Hitler megtámadta a Szovjetuniót, és szeptemberben Leningrádot elvágta a külvilágtól. Mivel Uglov a szovjet–finn háborúban megsebesült, nem küldték a frontra, hanem Leningrádban maradt, az egyik katonai kórház sebészeti osztályát vezette.¹² A blokád kilencszáz napja alatt az intézetet, amelyben a kórház is működött, öt bomba és tizenhárom tüzérségi találat érte, de a munka egy órára sem állt le. Uglov mindvégig operált: a légitámadások és a tüzérségi tűz alatt, hidegtől elgémberedett ujjakkal, éhségtől tántorogva is. Tíz-tizenhat órát állt a műtőasztal mellett. Téli víz idején ötször tört ki a klinika összes ablaka.¹³ Egy alkalommal súlyos műtét kellős közepén repültek szanaszét az üvegszilánkok a műtőben, a villany kialudt, a nővér ijedtében a padlóra ejtette az utolsó steril szikét. A beteg a műtőasztalon feküdt, a késlekedés az életébe került volna, Uglov a petróleumlámpa pislákoló fényénél, egy kéznél levő, sterilizált borotvával távolította el a hatalmas repeszdarabot a páciens koponyájából.¹⁴

A történészek általában nyolcszázezerre teszik a blokád áldozatainak számát, de vannak, akik majdnem kétszer ennyire becsülik. A leningrádiak döntő többségével azonban nem bombatámadás, nem tüzérségi belövés, nem tűzvész végzett, hanem az éhhalál. Az éhínség volt a leggyilkosabb ellenség, amit a dermesztő hidegek még fel is erősítettek. Uglov második kategóriás átlagos élelmiszer-csomagot kapott, és „rendesen éhezett”. A szerencsének köszönhető, hogy életben maradt. Az ínséges időkben a főorvos vagy két hónapra elutazott, Uglov lépett a helyére, az ő feladata lett a kórházban az étel megkóstolása, ellenőrzése.¹⁵

Irtóztató, tragikus esetekkel szembesült. Látta, hogy az éhség miként vetkőztette ki az embereket méltóságukból, emberi mivoltukból, de ez eltörpült a rengeteg hősiesség és áldozatkészség mellett: „Sok különböző korú, foglalkozású és képzettségű ember halt meg a szemem láttára, de egy sem mondta közülük sem világos elmével, sem eszméletlen állapotban, hogy fel kell adni a várost, hogy megszabadulhassunk ezektől a kínoktól, hogy

jóllakhassunk, miként azt a fasiszta röplapok ígérték. Mindannyian hősként, az őrhelyükön haltak meg, abban a szilárd meggyőződésben, hogy Leningrád kitart és győzni fogunk.”¹⁶ Bármilyen súlyos sérülései is voltak a betegeknek, egyetlenegy sem akadt közöttük, aki felépülése után azonnal ne kérte volna vissza magát a frontra.¹⁷

Paradox helyzet volt, mondja Uglov, minél kilátástalanabbnak érezték az életüket, annál barátságosabb légkörben, annál buzgóbban, annál eredményesebben dolgoztak.¹⁸

A blokád alatt meghökkentő megfigyeléseket tett: jóval kevesebb volt a szívbetegségekben szenvedők száma, mint békeidőben. A már-már elviselhetetlen stressz, a háborús félelem, a megpróbáltatások éppen ellenkező hatással vannak az emberi szívre, mint váránk. Uglov magyarázata szerint „[a] fizikai megterhelések csökkentik az idegi feszültséget”.¹⁹

A világhírű sebész

A háború után Uglov csillaga egyre magasabbra emelkedett, egyre-másra végzett olyan úttörő műtéteket, amelyekre mások nem mertek vállalkozni. Az agy kivételével minden más szervet operált, még onkológiai műtétekre is vállalkozott. A Szovjetunióban az elsők között dolgozta ki az örökölt és szerzett szívbajok sebészi gyógyításának módszereit, sikeres beavatkozásokat végzett a nyelőcsövön, a gáton, operált hasnyálmirigy-daganatot, szívkamramagnagyobbodást, tüdőt. Kivételes technikai tudása ezek életét mentette meg. Számos újítást vezetett be, az ő nevéhez fűződik a mesterséges szívbillentyű feltalálása.

1949-ben védte meg nagydoktori disszertációját a tüdőcsonkolásról. 1950-től a leningrádi, I. P. Pavlov akadémikusról elnevezett 1. Orvosi Főiskola Sebészeti Tanszékén dolgozott, több mint negyven éven át vezette a klinikai sebészeti tanszéket. A világ minden tájáról jártak bemutatató műtéteire, amelyek végén gyakran csattant fel a vastaps. Michael Ellis DeBakey, a XX. század egyik legkiválóbb amerikai szívsebésze elragadtatással nyilatkozott róla: „Uglov professzor az önök nemzeti kincse. Ugyanolyan magasra emelte a sebészetet, mint amilyen magasra emelték önök a világűr meghódítását.”²⁰

Az ország minden sarkából özönlöttek hozzá azok a betegek, akikről a többi orvos már lemondott. Uglov sokat hadakozott a bürokráciával, mert ő beutaló nélkül is ellátta a betegeket. Nincs beutalója, de van betegsége, idézte gyakran példaképe, Nyikolaj Petrov szavait. Nem a papír a fontos, hanem az, hogy a betegnek visszaadjuk az egészségét. A beteget szeretni kell, mondta, a helyébe kell képelnünk magunkat. *A tüdőcsonkolás és A tüdőrák*

című monográfiáiból orvostanhallgatók nemzedékei tanultak, idegen nyelvekre is lefordították őket. Tíz orvosi szakmonográfiát és több mint hatszáz tudományos cikket közölt. Különböző számok keringenek róla, hogy hány műtétet végzett, a nem hivatalos honlapja szerint hatezer-ötszáz,²¹ de mások tízezret emlegetnek.

Káprázatos sebészi virtuozitását, újításait elismerték, 1961-ben a legmagasabb állami díjjal, Lenin-díjjal tüntették ki. A Szovjetunió Orvosi Akadémiájának 1955-ben levelező, 1967-ben rendes tagja lett, de számos külföldi akadémia is tiszteleti tagjává választotta.

Munkabírása

Sohasem keresett kifogást, hogy miért nem lehet dolgozni. Mostoha, közönséges halandóknak munkára teljesen alkalmatlan körülmények között is tudott, mert akart dolgozni. Aspirantúrája alatt idénymunkásoknak sebtében felhúzott, vizes, sötét fabarakk két kis szobájában lakott feleségével és három lányával. A szomszéd szobából harmonikaszó hallatszott át, az ablak alatt részeket veszekedtek, de Uglov a külvilág zaját kizárva dolgozott.²² A disszertációját szinte a térdén írta.²³ Ekkortájt tanult meg bármilyen ricsajban, bárhol dolgozni. Ha képes volt tollat venni a kezébe, írt villamoson, vonaton, unalmas értekezleteken, sőt sorban állás közben is.²⁴ Édesapja arra tanította, hogy minden munkát gyorsan végezzen, és ehhez élete végéig ragaszkodott: „Az embernek fiatal-korától rá kell szoktatnia magát, hogy mindenben gyors és szorgalmas legyen, még a jelentéktelen dolgokban is, hogy ne halassa holnapra, amit ma meg lehet csinálni.”²⁵ Egyszerű, világos életelveket követett – de tudjuk, hogy egyszerűsége szert tenni a legnehezebb –, amelyek jó részét a családjából, Szibériából hozta. Ezért vallotta, hogy a „legnagyobb gazdagság, amit az ember örökségül kaphat – a munkaszeretet.”²⁶

Már világhírű szívsebész volt, amikor egy váratlan, bürokratikus döntéssel kinevezték a Pulmonológiai Intézet igazgatójának. Nem volt neki új és ismeretlen ez a terület, az elsők között csonkolt gennyes tüdőt, nem is riadt vissza a feladattól. Öt évig fizetés nélkül látta el az igazgatói teendőket.²⁷ Ezzel párhuzamosan tanított a sebészeti tanszéken, a klinikán folytatta a gyógyítást, nem mellesleg 1953 és 2006 között főszerkesztője volt egy sebészeti szaklapnak.

Miután igazgatósága alatt, 1965-ben gigászi szervezőmunkával felépült az Össz-szövetségi Pulmonológiai Tudományos és Kutatóközpont, rágalomhadjárat indult ellene: maradi, ellenzi az új sebészeti eljárásokat. Azt az Uglovot vádolták ezzel, aki számos, nehéz műtétet elsőként

végzett nemcsak a Szovjetunióban, de a világon is. Betelt nála a pohár, és lemondott.

A szépíró

Mint a tehetséges emberek általában, Uglov is több dologban volt tehetséges. Nemcsak a sebészkéssel, hanem az íróttal is mesterien bánt, sőt száznegy éven a festészetbe is belekóstolt. Feszültségét írással vezette le. Könnyedén, élvezetesen, izgalmasan írt. Úttörő szakmonográfiáin kívül szépirodalmi igényű műveket is hagyott az utókorra. Első ilyen könyve, *A sebész szíve* 1974-ben jelent meg, és milliós példányszámban fogyott el, több kiadást is megért, idegen nyelvekre is lefordították. Uglov orvosi szakkérdésekről is tudott érdekesen írni. Egy krimi izgalomával vetekszik, ahogyan legkockázatosabb műtéteit lépésről lépésre bemutatja: mi történt volna, ha megremeg a keze, ha a szike egy milliméterrel lejjebb szalad, ha véletlenül átvágja az eret, ha túl szoroson húzza meg a cérnát... Az olvasó együtt él és együtt izgul a sebésszel, szurkol a betegnek. A hivatásos írók is elismerték szépírói teljesítményét, a Szovjet Írószövetség felvette tagjai közé.

Harc az orosz nép egészségéért a „fejlett alkoholizmus” korában

Minden alkohol méreg

Az 1940-es, 1950-es években az egy főre eső alkoholfogyasztás még a világátlag alatt volt a Szovjetunióban, de az 1980-as években kétszeresen, az 1990-es években pedig már négyszeresen felülmúlta azt, évi tizennyolc-húsz literre szökött fel.²⁸ Az alkohol évente kilencszázezer–egymillió áldozatot, naponta körülbelül kétezer-ötszáz (!) emberéletet követelt. Az alkohol és a halál is főként az európai, oroszok lakta területeken és a Baltikumban aratott. Mivel az államnak óriási bevételei voltak az alkoholeladásból, az állami és a pártszervek tétlenül nézték a pusztítást. Végül civilek verték félre a harangokat és szervezték meg az antialkoholista mozgalmat – élükön Uglovval. Csakhogy a pártállamban tilos volt minden magánakció, és a hatalmi szervek akadályozták a nemzetmentő kezdeményezést. Uglov és sokan mások is ebből azt a következtetést vonták le, hogy az orosz nép ellen tudatos irtó hadjárat folyik.

Bár Uglov már a II. világháború előtt megkezdte harcat az alkoholizmus ellen, felvilágosító tevékenysége a brezsnyevi pangás és a peresztrojka éveiben bontakozott ki. Egyre-másra jelentek meg a témában írott művei: *Illúziók fogságában* (1985), *Öngyilkosok* (1995), *Csapda Oroszországnak* (1995), *Az embernek kevés egy évszázad* (2001), százéves korában pedig *az Igazság és hazugság az engedélyezett narkotikumokról* (2004).

Könyvei óriási visszhangot keltettek, az ország minden pontjára hívták előadni, és nemritkán félig illegális körülmények között, de mindig zsúfolásig megtelt teremben beszélt. A sokkoló adatokat Uglov rendkívül hatásosan tárta a világ elé. Évi egymillió áldozattal számolva 1960 óta az 1980-as évek közepére huszonötmillió embert veszített az ország az alkohol miatt. Ez több, mint a II. világháború embervesztése! Rohamosan csökkent a születések száma. Az alkohol következtében 1960-tól körülbelül harminc-harmincöt millió ember nem született meg. Ha ehhez hozzávesszük a negyven-negyvenöt millió életben maradt italozót, alkoholistát – Uglov szavaival: az élő halottakat –, a végösszeg: százmillió fő. Végkövetkeztetése letaglózó: „az alkohol fegyverével az országban több embert semmisítettek meg, mint a nagy honvédő és a polgárháborúban, a kollektivizálás során és a személyi kultusz idején a koncentrációs táborokban”.²⁹

Nemcsak a számszerű fogyás, hanem az életminőség romlása is riasztó volt. Közép-Oroszországban a férfiak átlagéletkora negyvenöt évre csökkent.³⁰ Kétségbeejtő mértékben, évente mintegy kétszáz-kétszázhusz ezerrel nőtt az értelmileg fogyatékos gyerekek száma.³¹ Ezek kilencven százaléka alkoholista szülőktől származott. Mivel az alkohol elsősorban az agyra és az idegrendszerre hat, az alkoholtól egy idő után a nép jelleme is megváltozik. A tatár iga több mint kétszáz évig tartott, de az orosz nép jellemét nem változtatta meg – mondja Uglov –, ellenben az alkohol két-három nemzedék, ötven–hetvenöt év alatt átformál egy népet.³² Nem csoda, hogy ilyen adatokkal szembesülve, Uglovban megszólalt a népéért aggódó hazafi: „veszélyben van a nemzet genetikai kódja, ami pedig a legfőbb kincse”.³³ A saját életében kipróbált és bevált radikális módszerrel igyekezett megmenteni népét: mivel minden alkohol mérgező, ezért minden alkoholt be kell tiltani. Rövid időre Uglov és a józanságpártiak felül is kerekedtek: 1985-ben Gorbacsov alkoholelles kampányt indított, Uglov könyveit nagy példányszámban terjesztették. A józan életet népszerűsítő klubok alakultak, országszerte felvilágosító, bentlakásos, terápiás tanfolyamokat szerveztek. A kampány gyors eredményeket hozott, negyven százaléka csökkent az egy főre eső alkoholfogyasztás, az átlagéletkor nőtt, a születések száma megugrott, a halálozások és a bűncselekmények száma csökkent, de a társadalom kettészakadt: a nemzeti érzelműek támogatták, a liberális-demokraták elleneztek a korlátozó intézkedéseket. Utóbbiak főként a költségvetés kieső bevételeivel, a feketegazdaság és a metil-alkoholmérgezők számának növekedésével érveltek. Az egyik legtekintélyesebb közgazdász akadémikus hiába

bizonyította be már két évtizeddel korábban, hogy az állam végeredményben veszít az alkoholüzleten, az antialkoholista kampány 1990-re kifulladásig folyt. Uglovék veszítettek, az alkoholfogyasztás hamarosan még végzetesebb méreteket öltött. Oroszország kifosztása és tönkretétele Jelcin elnöksége alatt érte el a tetőpontját, és ez nem mehetett volna végbe a lelkek megroppantása nélkül, amiben az egyik leggyilkosabb fegyver az alkohol volt. Ezek hatására jelentette ki Uglov: „Népünket tudatosan itatják le. Ennek megvannak a maga okai. Egyrészt, a részeg ember engedelmes lesz és nem lázad, másrészt – az alkoholmaffia meggazdagodik. Ezeknek az embereknek nem kell a józan orosz ember...”³⁴ Ezt a meggyőződését erősítette az is, hogy a Szovjetunióban, egyedül a világon, a csecsemők és a szoptató anyák étrendjébe bevették a kefir, jóllehet a kefir alkoholt tartalmaz. Uglov nagy visszhangot keltő cikkekben szállt síkra a gyakorlat megváltoztatásáért.

Dohányzás, illuminátusok és rockzene

Uglov egyetlen szál cigarettát sem szívott el életében, és bár a dohányzás ártalmairól is számos cikket írt, ezek nem tűnnek ki eredetiségükkel. Sokkal nagyobb feltűnést keltettek a rockzenéről kifejtett gondolatai. Pat Boone amerikai énekest idézte: „Senki nem mondhatja, hogy a rock and roll hatása egészséges és pozitív volt. Torz hamelni furulyához hasonlít, amely egy egész nemzedéket vezet az önpusztításba.”³⁵ Uglov különbséget lát a furulya és a rock csábítása között: az előbbi az agy felső rétegeire hat, az utóbbi a legalsókra, a rock az agresszió, a rombolás állati ösztöneit ébreszti fel.³⁶ Ezt szolgálja a ritmus is, mert a rock elsősorban a ritmusával hat az emberi szervezetre, a ritmus pedig az agy alsó rétegeivel, a vegetatív idegrendszerrel áll kapcsolatban. A ritmikus ingerre éppen ezért reagálnak elég aktívan az evolúciós fejlődés alsó fokán álló szervezetek. A kemény ritmusú zene olykor narkotikumként hat, megbénítja az akaratot, transzba juttatja az embert. A sámánok is éltek ezzel a módszerrel, hangosan és ritmusosan verve a csörgődobot.³⁷ Uglov szerint a rockzene nemcsak az ember intellektusára és pszichikumára, hanem erkölcsi állapotára is negatívan hat. A rockzenét is, akár az alkoholt és a dohányt, az engedélyezett narkotikumok közé sorolta, és az erkölcsi fellazítás eszközének tekintette. Meggyőződésévé vált, hogy a rockzenét az illuminátusok terjesztik. E sötét erők ellen felvilágosítással kell harcolni: „Meg kell most értenünk, hogy népünk elleni új lelki hadjáratot élünk át, amely hevesebb és kegyetlenebb, mint a tatárjárás volt a XIII. vagy a lengyel betörés a XVI. században. A nép

lelki egységét kell szembeszögeznünk vele, amelynek a pravoszlávia az alapja.”³⁸

A kommunista párttól a pravoszláviáig

Uglov többször elmondta: ő a kommunista rendszernek köszönheti, hogy egyetemet végezhetett, hogy megnyílt előtte az orvosi pálya. 1929-ben Kiszlovkában kérte felvételét a kommunista pártba; az év októberében meg is kapta tagjelölti kártyáját és első pártfeladatát: feltárni a kulákok gabonafeleslegeit.³⁹ Országszerte az volt a gyakorlat, hogy köztisztviselőknél álló személyeknek – tanítóknak, orvosoknak – kellett megpróbálni jobb belátásra bírni a parasztokat, hogy számolják fel egyéni gazdaságukat. A XX. század legnagyobb, tudatosan megszervezett éhínsége és népiirtása áldozatainak számát a történészek legkevesebb hatmillióra becsülik. A Szovjetunió fennállása alatt magának az éhínségnek a tényét is tagadták, csak a kommunista rendszer bukása után volt szabad beszélni róla. Uglov közvetlenül nyilván nem volt felelős senki haláláért, de könyvéből az derül ki, hogy közvetve segédkezett a kollektivizálásban, a parasztság felszámolásában. A részleteket egyelőre nem ismerjük, de valószínűleg Uglov életének erre a szakaszára lehetett a legkevésbé büszke.

Nem tudni, hogy meddig maradt párttag, de az ismeretes, hogy párttagsága ellenére egész életében a keresztény értékek szerint élt. Mivel azonban a Szovjetunióban üldözték a vallást és a hívőket, nyilvánosan csak a kommunista rendszer bukása után vallotta meg hitét: „Mélyen hívő ember vagyok. Vallásos családban nevelkedtem. Templomba járok, gyónok, rendszeresen áldozok. Meggyőződésem, hogy hit nélkül nem lehetséges magas erkölcsiségű és lelkileg egészséges nép.”⁴⁰

Az egészséges életmód apostola

Az egészség ritkán jön magától – vallotta Uglov –, az egészségért harcolni kell, és a megőrzéséről is gondoskodni kell. Már gyermekként edzette magát, ébredés után mezítláb kiszaladt az udvarra, és a testét átdörzsölte hóval. Felnőtt fejjel reggelente egy vödör hideg vizet zúdított magára, majd törülközővel megre dörzsölte a testét. Meglepő, de nem tornázott, sport helyett a ház körüli munkát javasolta: porszívózott, sétált, gombászott, a dácsán fát vágott, havat lapátolt, sílécen járt. A napirendjét vaskövetkezetességgel betartotta: éjjel fél tizenkettőkor feküdt le, reggel fél nyolckor kelt, és kilenc órakor már az intézetben volt.⁴¹ Nem éjszakázott, de kicsit irigykedve említette amerikai barátját, a világhírű sebészt, DeBakey-t, akinek elegendő volt három-négy óra alvás a teljes szellemi és testi frissességhez.⁴² És DeBakey kilencvenkilenc évet élt!

Uglov nagyon szerény ember volt, némi büszkeség csak akkor érződött szavaiban, amikor arról beszélt, hogy időskorában is fel tudja venni fiatalkori öltönyeit, mert nem változott a testsúlya, egy fölös kilót sem szedett fel, jóllehet volt hajlama a hízásra. Egyik legfontosabb életviteli tanácsa az volt, hogy ideális testsúlyunkat bármi áron őrizzük meg. A klasszikus szabályt követte, annyi kilogramm legyen az ember, ahány centivel magasabb egy méternél. Uglov százhetven centiméter magas volt, és állandóan hetven kilogramm. Sebészi gyakorlatából tudta, hogy az elhízott embereket sokkal nehezebb operálni, és nehezebben is épülnek fel. A nagy pocak különösen a férfiak esetében egészségtelen, mert a hasüregben felhalmozódó zsír feljebb nyomja a rekeszizmot és vele együtt a szívet is, ami nehezíti a működését. Az egészségügyi statisztikák Uglovot igazolják: a túlsúlyos emberek rövidebb ideig élnek. Vallotta, hogy a túlsúly nem a jólétről, hanem a testkultúra hiányáról tanúskodik.⁴³

Egész életében betartotta azt az édesanyjától kapott bölcs tanácsot, hogy az asztaltól mindig kicsit éhesen kell felállni. Második felesége, aki negyvennégy éven át volt társa, szemtanúja volt ennek. Uglov nem diétázott, mindent evett, de keveset. Ebédre három-négy merőkanálnyi levest, de ha hús is volt benne, akkor azt már második fogásnak tekintette. Főként a húst szerette. A tudományos táplálkozást elutasította.

– Nem vagyok nyúl, hogy zöldségeken éljek. Nálunk, Szibériában azok nem termettek – mondogatta.

Tojást, túrót evett, böjt idején a hús helyett halat. Bár gombászni nagyon szeretett, blokádos gyomrának a gomba túlságosan nehéz étel volt.⁴⁴

Uglov szerint naponta négyszer kell enni, de kis adagokat. A vacsora legyen a legszerényebb, amelyet nyolc óra előtt kell elkölteni. Szívesen idézett egy keleti bölcsességet: „A reggelit egyedül fogyaszd el, az ebédet a barátoddal, a vacsorát add az ellenségednek.”⁴⁵

Uglov szerint sok betegségét az ember saját magának okozza. Mi ássa alá az egészséget? Legfőképpen a lustaság, a kevés mozgás. Gyalog járt, soha nem használt liftet, mindig a lépcsőn ment fel az irodájába. Másik ok a tisztasági szabályok be nem tartása: a porban, a piszokban sok mikroba van, amelyek sok betegséget okoznak. Egyszerű, de mély bölcsességeket vallott: „Az egészség a legnagyobb érték. Ha nincs egészség, boldogság sincs. [...] Az egészséges koldus boldogabb, mint a beteg király.”⁴⁶

Uglov soha nem ivott alkoholt, nem mérgezte agyát és idegrendszerét alkohollal, de hetvenes éveit derekáig hajlott némi engedményre. Felesége és anyósa is úgy gondolta,

hogy udvariatlanság, ha a vendégeiket nem kínálják meg szeszes itallal, ezért, hogy ne tűnjön fehér hollónak, Uglov is a szájához emelte a poharat, de csak a nyelvét érintette bele az italba.⁴⁷ Egy napon azonban tízéves fia a gyerekekre jellemző radikalizmussal és kérlelhetetlenséggel apjának szegezte a kérdést: ha azt hirdeti, hogy az alkohol mérge, miért van az asztalukon? Ekkortól Uglovék örökre számúzták lakásukból a szeszes italt, vendégeiket is csak gyümölcslével és teával kínálták.

A legfájdalmasabban alighanem azok a sorai érintenek bennünket, amelyeket a kulturált alkoholfogyasztókról írt. Uglov az idült alkoholistáknál is jobban ostromozta őket: „Józanság – ez az életünk normája. Akik »mérsékelt« adagok, a szeszes italok »kulturált« fogyasztására szólítanak fel, maguk is az alkohol rabjai. Az iszákosság és a kultúra semmilyen fajtákban és »adagokban« nem egyeztethetők össze, ezek ellentétek.”⁴⁸

Nők és szex

Uglov mindig a legnagyobb tisztelettel szólt a nőkről, az ő életében is fontos szerepet játszott a szebbik nem. Első felesége, aki a halál karmai közül tépte ki, amikor tifuszosan magához vette, mintegy harminc évig volt hűséges társa és segítőtje. Nem tudni, hogy mi vezetett a válásukhoz az 1950-es években, de családtagjaik szerint a szakítás után sem mondtak egymásra soha egy rossz szót.

1964-ben, hatvanéves korában újránősült, feleségül vett egy nála harminckét évvel fiatalabb doktornőt. Fiuk 1970-ben, Uglov hatvanhat éves korában született. Elmúlt már kilencvenéves, amikor egy újságíró tapintatosan arról faggatta, hogy fontos szerepet játszott-e az életében a szex. Uglov visszakérdezett:

– Miért kérdezi ezt múlt időben? Ma is férfi vagyok!

Sőt, százévesen is azt nyilatkozta, hogy még mindig férfi, és ezt annak köszönheti, hogy soha nem hajszoalta túl magát, hogy fiataloktól kezdve hetente csak egyszer-kétszer létesített intim kapcsolatot.⁴⁹

Életmód és életkor

Nem állította, hogy az ember szert tehet a halhatatlanságra, de mély meggyőződéssel hirdette, hogy a tevékeny idősor igenis lehetséges. Kilencvenéves korában bekerült a *Guinness Rekordok Könyvébe* mint a Föld leghosszabb, hatvanöt éves praxissal rendelkező aktív sebésze. Tíz év múlva ezt hetvenöt évre kellett módosítani, mert 2004 márciusában, százévesen kamerák kereszttüzeiben újabb műtétet végzett. Uglovot nem a rekorddöntés szándéka hajtotta. Egy régi betegének hatalmas, jóindulatú daganat nőtt a nyakán, de fiatalabb kollégái túlságosan

kockázatosnak ítélték az operációt, és nem vállalták. A beteg is ragaszkodott Uglovhoz, nem volt mit tenni, hozzá kellett fognia. Biztos, ami biztos, a fiatalabb sebészek ugrásra készen álltak, hogy szükség esetén a százéves kézből átvegyék a szikét, de erre nem került sor, Uglov keze nem remegett meg. Sőt, ezután még egyszer műtött, egy gyomordaganatot operált ki.

A hosszú élet egyik titkának a szüntelen munkát tekintette. Vallotta, hogy a legtermészetesebben munkával tudjuk megőrizni testi és lelki egészségünket. Megvetette a lustákat, akik másokon élőködnek, és meggyőződése volt, hogy a lusták nem élnek sokáig. 2001-ben, kilencvenhét éves korában megjelent, *Az embernek kevés egy évszázad* című könyvében magabiztosan kijelentette, hogy még rengeteg terve van, és az elkövetkező húsz-harminc évben nem szándékozik meghalni.⁵⁰ Személyes boncolási tapasztalatai és tudományos kutatások alapján állította, hogy ez lehetséges, mert az emberek nem az öregségtől, hanem betegségektől halnak meg. Éppen ezért a feladatunk a betegségek megelőzése, legyőzése. Ha az ember egészségesen él, meghosszabbíthatja az életét. Száznegy évesen hunyt el, de a felesége szerint az egészségi állapota alapján erre senki sem számított. Fatális baleset okozta idő előtti halálát. Követ találtak a húgyhólyagjában, befeküdt a klinikára, de a műtétet el kellett halasztani, mert nem volt jó az EKG-ja. A várakozás alatt Uglov jellegzetes hibát követett el: éjjel felkelt, a kórteremben nem kapcsolta fel a villanyt, és a sötétben megbotlott a telefonszínórban: hanyatt vágódott, combnyaktörést szenvedett. A sürgős operációt gerincérestelenítéssel végezték, és közben veseelégtelenség lépett fel. A húgykővet később, általános érestelenítés alatt távolították el. Ha nincs az operáció és az altatás, még sokáig élt volna, vélte a felesége.⁵¹

Uglov tizenkét parancsolata, amelynek köszönhetően száznegy évig élt

Fjodor Uglov legnagyobb műve mesébe illő élete. Mint a jelentékeny emberek általában, sok mindenben radikális volt, de a száznegy év öt igazolta. Életelveit tarthatjuk idejétmúlnak, de aki százévesen még operál, arra érdemes figyelni.

Élettapasztalatát, szellemi frissességének titkát tizenkét pontba sűrítette össze és hagyta az utókorra:

1. Szeresd és védj a hazádat! A hazátlanok nem hosszú életűek.
2. Szeresd a munkát; a fizikait is!
3. Uralkodj magadon! Semmilyen körülmények között se törj össze lelkileg!

4. Sohase igyál és dohányozzál, ellenkező esetben az összes többi tanács haszontalan!
5. Szeresd a családodat, viselj érte felelősséget!
6. Bármibe is kerüljön, őrizd meg normális testsúlyodat! Ne egyél többet a kelleténél!
7. Légy óvatos az úton! Napjainkban ez az egyik legveszélyesebb hely.
8. Ne félj időben orvoshoz fordulni!
9. Óvd meg a gyermekeidet az egészséget roncsoló zenétől és televíziós reklámoktól!
10. A munka és pihenés rendje biztosítja tested legalapvetőbb működését. Szeresd és kíméld a tested!
11. Az egyéni halhatatlanság elérhetetlen, de életed hossza nagymértékben tőled magadtól függ.
12. Cselekedj jól! A rossz, sajnos, magától jön.

JEGYZETEK

- 1 УГЛОВ, Ф. Г.: *Будни хирурга = Большая книга хирурга*. Москва, Издательство АСТ, 2019, 623.
- 2 УГЛОВ, Ф. Г.: *Человеку мало века*. <https://uglov.tvreza.info/knihi/cmv/0.html>
- 3 УГЛОВ, Ф. Г.: *Сердце хирурга = Большая книга хирурга. i. т.* (2019), 53.
- 4 ГРИГОРЬЕВ, Евгений: *Федор Углов в день собственного столетия*. (film)
- 5 УГЛОВ, Ф. Г.: *Сердце хирурга. i. т.* (2019), 66.
- 6 Уо., 97.
- 7 Уо., 489.
- 8 УГЛОВ, Ф. Г.: *Под белой мантией = Уо.*, 877.
- 9 УГЛОВ, Ф. Г.: *Будни хирурга = Уо.*, 623.
- 10 УГЛОВ, Ф. Г.: *Под белой мантией = Уо.*, 1210.
- 11 УГЛОВ, Ф. Г.: *Сердце хирурга = Уо.*, 174.
- 12 «Столько в нем было энергии, тепла и любви» = *Соратник*, № 9., октябрь, 2008, 8.
- 13 УГЛОВ, Ф. Г.: *Сердце хирурга. i. т.* (2019), 201.
- 14 Уо., 204.
- 15 ГРИГОРЬЕВ: *i. т.*
- 16 УГЛОВ, Ф. Г.: *Под белой мантией. i. т.* (2019), 931.
- 17 Уо., 1174.
- 18 Уо., 993.
- 19 УГЛОВ, Ф. Г.: *Будни хирурга = Уо.*, 585.
- 20 БАШАРИН, К. Г.: *Значение жизни и деятельности академика Ф. Г. Углова в формировании трезвого здорового образа жизни*. Vö. <http://www.uglov.tvreza.info/person/abouthim/basharin.html>
- 21 <http://www.uglov.tvreza.info/person/index.html>
- 22 УГЛОВ, Ф. Г.: *Сердце хирурга. i. т.* (2019), 166.
- 23 УГЛОВ, Ф. Г.: *Будни хирурга = Уо.*, 766.
- 24 УГЛОВ, Ф. Г.: *Под белой мантией = Уо.*, 875.
- 25 УГЛОВ, Ф. Г.: *Будни хирурга = Уо.*, 766.
- 26 Уо., 765.
- 27 УГЛОВ, Ф. Г.: *Под белой мантией = Уо.*, 932.
- 28 УГЛОВ, Ф. Г.: *Ломехузы*. (1. Глава: *Над пропастью*) Vö. <http://www.uglov.tvreza.info/knihi/1/1.html>
- 29 Уо.
- 30 УГЛОВ, Ф. Г.: *Ломехузы*. (9. Глава: *Экономика алкоголизма и судьба перестройки*) Vö. <http://www.uglov.tvreza.info/knihi/1/9.html>
- 31 УГЛОВ, Ф. Г.: *Ломехузы*. (1. Глава: *Над пропастью*) Vö. <http://www.uglov.tvreza.info/knihi/1/1.html>
- 32 Уо.
- 33 УГЛОВ, Ф. Г.: *Ломехузы*. (8. Глава: *Под угрозой – генофонд нации*) Vö. <http://www.uglov.tvreza.info/knihi/1/8.html>
- 34 ВЯЗОВСКИЙ, И.: *Академик Федор Углов: «Без веры не может быть духовно здорового народа»*, 2014, <http://krestovayapustin.cerkov.ru/2014/09/25/fedor-uglov-bez-very-ne-mozhet-byt-duhovno-zdorovogo-naroda/>
- 35 УГЛОВ, Ф. Г.: *Ломехузы*. (8. Глава: *Под угрозой – генофонд нации*) Vö. <http://www.uglov.tvreza.info/knihi/1/8.html>
- 36 Уо.
- 37 Уо.
- 38 ВЯЗОВСКИЙ: *i. т.* (2014)
- 39 УГЛОВ, Ф. Г.: *Сердце хирурга. i. т.* (2019), 85.
- 40 ВЯЗОВСКИЙ: *i. т.* (2014)
- 41 ЧЕРНЫХ, Евгений: *12 заповедей, благодаря которым выдающийся врач прожил 104 года = Комсомольская Правда*, 22. октября, 2016, <https://www.kp.ru/daily/26598.7/3613391/>
- 42 УГЛОВ, Ф. Г.: *Сердце хирурга. i. т.* (2019), 397.
- 43 УГЛОВ, Ф. Г.: *Будни хирурга = Уо.*, 715.
- 44 ЧЕРНЫХ: *i. т.* (2016)
- 45 УГЛОВ, Ф. Г.: *Будни хирурга. i. т.* (2019), 714.
- 46 УГЛОВ, Ф. Г.: *Образ жизни и здоровье*. (Глава: *Средняя продолжительность жизни*) Vö. <http://www.uglov.tvreza.info/pub/metod/ojiz.html#ojiz-1>
- 47 УГЛОВ, Ф. Г.: *Будни хирурга. i. т.* (2019), 661.
- 48 УГЛОВ, Ф. Г.: *В плену иллюзий*. Москва, Молодая Гвардия, 1985, 5.
- 49 Академик Углов. *Скальпель в столетней руке*. (интервью) = *Аргументы и Факты*, № 24. 16. 06., 2004
- 50 УГЛОВ, Ф. Ф.: *Человеку мало века. i. т.*
- 51 ЧЕРНЫХ: *i. т.* (2016)