



# МЕДИК



Газета Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого

## ФОРУМ

### ПОДВЕЛИ ОТРАСЛЕВЫЕ ИТОГИ

24 апреля состоялось расширенное заседание МЗ России по итогам работы Министерства за 2022 год и задачам на 2023 год.

Председательствовал на заседании министр здравоохранения РФ Михаил Мурашко. С приветственным словом выступили Председатель Правительства РФ Михаил Мишустин, его заместитель Татьяна Голикова, заместитель Председателя Совета Федерации Галина Карелова, заместитель Председателя Государственной Думы Владислав Даванков, первый вице-президент Национальной медицинской палаты Александр Румянцев.

В начале заседания состоялось подписание отраслевого соглашения с Профсоюзом медицинских работников РФ.

Итоги развития отрасли доложил Министр здравоохранения Михаил Мурашко, затем с докладами по актуальным вопросам выступили его заместители Виктор Фисенко, Владимир Зеленский, Евгений Камкин, Олег Салагай, Андрей Плутницкий, Татьяна Семенова. Речь шла о кадрах, цифровой трансформации, эпидемической защите, оказании помощи при хронических неинфекционных заболеваниях и о главной цели: увеличении продолжительности жизни россиян.

Так же был доклад председателя ФФОМС Ильи Баланина о 30-летию ОМС и вручение отраслевых наград.



Делегация Красноярского края слева направо: министр здравоохранения Борис Немик, заместитель главного врача БСМП Ирина Юрикова, и.о. зам. председателя краевого правительства Алексей Подкорытов, руководитель регионального Росздравнадзора Елена Деген, директор ФФОМС Сергей Козаченко и ректор КрасГМУ Алексей Протопопов

## НАУКА КРАСГМУ: ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Ученый совет 19 апреля почти целиком был посвящен вузовской науке, но перед основными докладами ректор традиционно поздравил сотрудников с юбилеями и победами. Самую громкую овацию вызвал 85-летний профессор, бывший первый проректор вуза, любимый преподаватель нескольких поколений студентов Павел Афанасьевич Самотесов. Он принял букет и поздравления, а потом говорит:

— Я должен идти, у меня группа.

И ушел — на свою любимую работу. Всем бы нам так...

Доклад проректора по научной работе профессора Павла Шестерни включал итоги 2022 года и перспективы года текущего.

Павел Анатольевич рассказал о разработке трех научных тем в рамках госзадания минувшего года и старте новых четырех исследований 2023 года. Прорывом года проректор считает вхождение КрасГМУ в состав научно-образовательного комплекса полного цикла по производству наборов реактивов для ранней диагностики и мониторинга развития рака легких/молочной железы с помощью проточной цитометрии. Ежегодное финансирование этого проекта составляет около 40 млн. рублей.

Наш вуз отправил на экспертизу еще шесть заявок в Минздрав РФ на осуществление научных исследований и разработок — на 2024 год и плановый период 2025-2026 годов.

КрасГМУ входит в состав климатического НОЦ мирового уровня «Енисейская Сибирь». Наши ученые занимаются диагностикой нейродегенерации и мониторингом токсического поражения головного мозга газами от лесных пожаров; изучают экологическую тревожность в условиях индустриального освоения арктических широт; исследуют влияние воздуха на состояние здоровья населения в нижнем бьефе Красноярской ГЭС.

Наш ЦКП «Молекулярные и клеточные технологии» входит в ТОП-20 ЦКП с наибольшей номенклатурой научного оборудования. В центре проведена модернизация вивария, открыта новая манипуляционная.

В сентябре 2022 года стартовало сотрудничество зеркальных лабораторий — социальных нейронаук КрасГМУ и социальной и когнитивной информатики Санкт-Петербургской школы социальных наук и востоковедения НИУ ВШЭ. В рамках сотрудничества состоялись две конференции по теме «Социальный мозг» — первая посвящалась эмоциям, вторая — социальной когниции.

Мы сохраняем и развиваем международное сотрудничество. Количество актуальных соглашений с зарубежными образовательными организациями на апрель 2023 года — 13, из них на семь получены заключения и пять согласованы. На стадии подписания два договора: с Гродненским ГМУ и медицинским университетом города Мута (Иордания).



Трое студентов поедут в знакомую нам Ниигату, в феврале в Японии защитилась аспирантка Захарова.

В перспективах не только Белоруссия и Иордания, планируются проекты в области исследования свойств аптамеров с институтом медицины Ханчжоу (Китай), академический обмен с Киргизской ГМА им. И.К. Ахунбаева, с университетом Мирута, Индия, Монгольским национальным университетом медицинских наук.

В 2022 году четверо аспирантов и научных сотрудников победили во Всероссийском научно-практическом конкурсе «Эстафета вузовской науки, и уже в этом году четверо научных сотрудников стали победителями «Эстафеты вузовской науки - 2023». В рамках конкурса наш университет отмечен как головной базовый и лучший в СФО.

В минувшем году наши ученые вышли в свет с креативным проектом «На стекле» — показали красноярцам, как красивы микропрепараты тканей человека и животных. Выставку посмотрели 24 тысячи человек.

В этом году в университете впервые проведен «День аспиранта» — мероприятие полезное для молодых ученых, которым предстоит защищать диссертацию. «День аспиранта» завершился веселой Нобелевской премией. Это креатура проректора Шестерни — аспиранты должны были за три минуты восхитить жюри научной идеей.

В 2023 году выросло количество бюджетных мест в целевой аспирантуре — по клинической медицине стрех до четырех, по фундаментальной — с одного до трех.

продолжение на стр. 2

## ДАЙТЕ ПОРУЛИТЬ

### В ДЕНЬ САМОУПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНТЫ РУКОВОДИЛИ И ПРЕПОДАВАЛИ

В традиционном мероприятии приняли участие около 130 обучающихся. Большинство из них провели занятия на 40 кафедрах. Смогли понять, как сложен преподавательский труд.

— Мне очень нравится гистология. Благодаря ей, я полюбила медицину в целом, — говорит будущий медицинский кибернетик Саша Лайкова. — Уже второй год в День самоуправления преподаю гистологию первокурсникам. Думаю, хороший преподаватель — это, прежде всего, неравнодушный человек.

Настя Комарова, студентка IV курса лечебного факультета, провела день в родном деканате. Ознакомилась с должностными обязанностями декана, сопровождала Екатерину Харитонову.

— Кто знает, может, когда-нибудь я смогу работать деканом, — говорит Настя. — Это был полезный день.

Энергичная Анна Гальнская, студентка IV курса лечебного факультета, осваивала обязанности главного врача в Университетской клинике. Она прекрасно понимает, что нужно наработать практический врачебный опыт, а уже потом стать организатором здравоохранения.

— Я только детьми пока командовала, — шутит Аня, — но моя мама начальник со стажем и она поддерживает мое стремление быть руководителем.

На начальника управления научно-исследовательской и инновационной деятельности Ольгу Белову произвел неизгладимое впечатление

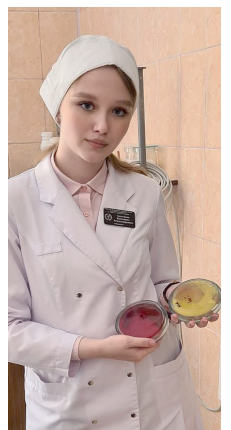


Саша Лайкова преподает гистологию

ние третьекурсника лечебного факультета Элизер Пиль.

— Мальчик пришел в восемь утра, молниеносно подготовил мне отчет по грантам, помог с подготовкой к «Трамплину науки». Он в совершенстве владеет всеми компьютерными программами, просто молодец! — восхищается Ольга Анатольевна. — С удовольствием поработала бы с Элом еще.

Мероприятие организовано управлением научно-исследовательской и инновационной деятельности, всеми деканатами, поликлиниками и больницами университета, отделом по внеучебной, воспитательной работе и молодежной политике.



Будущий педиатр Катя Гуляева рассказывает 218 группе лечфака о стафилококках



# НАУКА КРАСГМУ: ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

В 2022 году журнал «Сибирское медицинское обозрение» включен в базу данных Russian Science Citation Index (RSCI) и в категорию K1 Перечня рецензируемых научных изданий Высшей аттестационной комиссии Минобрнауки России. Продолжается работа по индексации журнала в базе данных CNKI.

В 2022 году в университете проведено около 60 научно-практических конференций.

Профессор Шестерня коснулся дополнительных стимулирующих выплат. После скачка 2021 года – роста выплат на 26%, они продолжают расти и в 2022 году составили 5 млн. 510 тыс. руб.

В 2022 году открыта лаборатория медицинской генетики, планируется открытие микробиологической лаборатории.

КрасГМУ вошел в топ-лист 50 вузовских библиотек РФ. Планируется трансформация электронного зала научной библиотеки в пространство для доступа к любому виду информации, для живого общения и проведения мероприятий.

После проректора Шестерни с докладом «Научная экосистема университета – ключевые особенности функционирования» выступила начальник управления научно-исследовательской и инновационной

деятельности Ольга Белова. Она рассказала о деятельности научных лабораторий, научном сотрудничестве кафедр, грантовой деятельности вуза – на сегодня выполняются 47 грантов. Ольга Анатольевна завершила выступление анонсом «Трамплина в науку», который пройдет с 15 по 26 мая.

Далее Ольга Белова представила Ученому совету кандидатуры обучающихся на получение стипендии Президента РФ и Правительства РФ. Представленные кандидатуры единогласно утверждены.

Проректор по учебной, воспитательной работе и молодежной политике Ирина Соловьева рассказала об особенностях правил приема 2023 года на обучение по программам специалитета и магистратуры.

Заведующая аспирантурой Елена Мальцева представила учебные планы подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре на 2023 год, а так же темы диссертационных работ аспирантов и соискателей ученой степени кандидата наук.

В финале Ученого совета рассмотрены кандидатуры сотрудников на присвоение учёных званий и ведомственных наград. Все кандидатуры единогласно утверждены.



## ТРУДОУСТРОЙСТВО

# ПРОШЛА ТРАДИЦИОННАЯ «НЕДЕЛЯ КАРЬЕРЫ»

С 10 по 17 апреля в нашем университете студенты и ординаторы встречались с работодателями

Уже второй год масштабное мероприятие собирает под одной крышей исполнительную власть – министра здравоохранения и его ключевых сотрудников, главных врачей медицинских организаций, руководство университета и, конечно, тех, ради кого все и затевалось – студентов и ординаторов.

Центр сопровождения профессиональной карьеры КрасГМУ обеспечил работодателям и будущим врачам главное – живое общение с глазу на глаз. И кстати, было очень заметно, по крайней мере, со стороны главных врачей – если ординатор был симпатичен работодателю, за него дрались, как тигры.

Главные врачи и руководители кадровых служб медицинских организаций представили свои учреждения, рассказали о привлекательности территорий, на которых они располагаются, мерах социальной поддержки, обозначили размер заработной платы и фонд вакансий. За прошедшую неделю с выпускниками пообщались свыше 100 представителей медицинских организаций Красноярского края.

Ежедневно проводились различные образовательные мероприятия, направленные на отработку «soft skills» навыков, с использованием интерактивных технологий, мастер-классы и лекции-дискуссии при участии ведущих специалистов в области коммуникаций, цифровых технологий, психологии, государственного и муниципального управления и кадрового менеджмента. За неделю было проведено более 20 мероприятий, продемонстрированы почти 100 презентаций.

Самое интересное и эмоциональное событие «Недели» – работа краевой комиссии по распределению выпускников специалитета и ординатуры. Там присутствовали не только министерские сотрудники и главные врачи, но и депутаты Законодательного Собрания. Алена Миронова и Илья Зайцев с таким интересом наблюдали за диалогом завтрашних врачей-целевиков с министром и его заместителями, словно им самим предстояло ехать на работу в Козулку или Минусинск.

Надо отдать должное: к вопросам распределения подошли индивидуально. Учитывались показатели успеваемости, семейное положение, территориальные предпочтения выпускников. В этом году не было таких ярких моментов, как в прошлом, когда одна из ординаторов заявила: «Остаюсь в Красноярске, потому что мой муж делает ракету Сармат!». Но все равно было живо и весело.

По итогу «Недели карьеры» более 200 целевиков распределены в соответствии с потребностями краевого здравоохранения. Будет сформирован предварительный список распределения будущих врачей-специалистов, ординаторы смогут пройти клиническую практику в «родном» районе во время обучения.

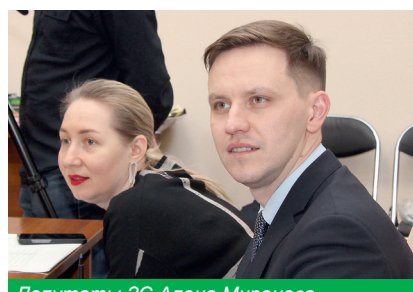
Неделя карьеры была, как всегда, полезной и волнительной, потому что определяется судьба будущих врачей. Кстати, работа в районе еще никогда не вредила, а наоборот – помогла карьере талантливых докторов. В часы распределения в зале ученого совета находились живые свидетельства пользы работы на периферии: например, главный врач краевой клинической больницы Егор Корчагин – он служил хирургом в Канске; и Вадим Янин, главный врач Перинатального центра, бывший министр здравоохранения – он наработывал опыт в Норильске, за Полярным кругом.

Кажется, выпускники КрасГМУ тоже не особо боятся оторваться от Красноярска. И правильно делают.

И последнее. Все события «Недели» транслировались через онлайн-сервисы, что позволило значительно увеличить аудиторию слушателей. В профориентационные мероприятия были вовлечены практически 100% выпускников университета.



Главный врач Сергей Резниченко нашел себе симпатичного умного врача



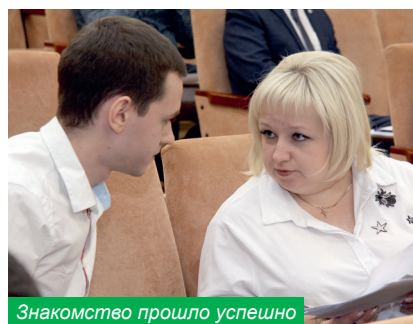
Депутаты ЗС Алена Миронова и Александр Зайцев впервые были на распределении



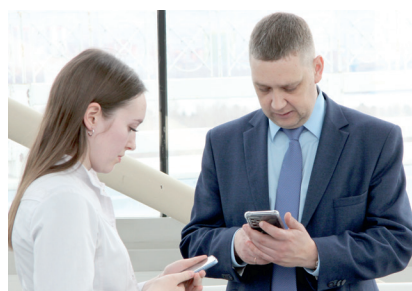
Директор ИПО Елена Юрьева со своими ординаторами



Еду в Минусинск



Знакомство прошло успешно



Обменялись телефонами - есть контакт



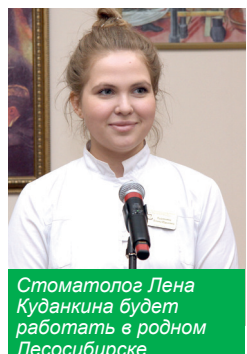
Ректор и министр на приеме докторов



Скоро на работу



У этой выпускницы будет уникальный главный врач - кавалер ордена Пирогова Максим Суворов



Стоматолог Лена Куданкина будет работать в родном Лесосибирске



Шестикурсник Александр Кудро учится презентовать себя





# НИКОЛАЙ ДОВБЫШ: «ЧУДО ПРОДОЛЖАЕТСЯ»

Весной 2020-го доцента кафедры анестезиологии-реанимации ИПО, заведующего нейрореанимацией краевой клинической больницы убивал ковид.

28 апреля 2023 года мы поздравляем доброго доктора с Днем рождения – пятидесятым. А может, третьим – это смотря, откуда считать.

– Николай Юрьевич, у вас редкая украинская фамилия.

– Старинная, казацкая, из Полтавской губернии – от слова «довбати» – долбить. Так в Запорожской Сечи называли барабанщиков. Но с XIX века Довбыши, столыпинские переселенцы, обрусели – вначале поселились на Дальнем Востоке, затем в Сибири. Хотя женился мой прадед все равно на своей, на гуранке. Это удивительный забайкальский народ – смесь бурятов с пришлыми казаками. Удивительный, потому что гураны получились людьми крупными, высокими. Мы, Довбыши, тому пример.

С обеих сторон у меня советская интеллигенция – учителя, инженеры, милицейские начальники, финансисты. Врач я пока один.

– Здесь можно подробнее. Почему золотой медалист Николай Довбыш выбрал медицину?

– Мечтал поступать в военно-медицинскую академию. Не рискнул – если бы провалился, не успел бы перекинуть документы в наш медицинский. Хотел стать хирургом, но подрабатывать медбратом после III курса пришел в палату интенсивной терапии в краевой больнице. Так меня забрала к себе анестезиология-реанимация.

– Вы классический реаниматолог, противояс бездарным фильмам о медицине. Сложно представить Довбыша, бегущего по коридору с криком: «Мы его теряем!»

– Действительно, спокойствие, уравновешенность – для реаниматолога совсем не лишнее свойство характера. И учителя у меня были хорошие. По институту помню и благодаря прекрасного декана – Евгению Павловну Шарайкину, доцента кафедры анатомии Светлану Павловну Федякину – мы так ее любили, что вечерами приходили на кафедру учить сложнейший предмет. Спасибо микробиологу Ольге Владимировне Перьяновой, и конечно, поклон харизматичному Александру Генриховичу Швецкому, я у него был в субординатуре в 1995-96 годах, и потом работал в гнойной реанимации.

Швецкий курил «Беломор», рассказывал нам много интересного – у него была поставленная богатая речь.

Наставники в анестезиологии тоже были отличными профессионалами, яркими личностями – Пугонин, Бебриш, Осинковский.

– Расскажите об анестезиологии 1990-х, она ведь изменилась за несколько десятилетий.

– Наша профессия стала совсем другой, в первую очередь, технологически. Начинать я работал на «рошках» – аппаратах для наркоза РО-6. Это была несовершенная конструкция, особенно для

септических больных. Сепсис – системное поражение, а «рошки» повреждали легкие, усугубляли тяжесть состояния пациентов. И концепция сепсиса с тех пор изменилась. Раньше, например, если нет септикопиемии – диагноз не ставился. Сегодня изменились критерии диагностики, лечение, улучшился прогноз. Это радует и мотивирует работать.

Сегодня сложно представить, что мы применяли при лечении перитонита ксеноперфузию – пропускали физраствор через пласты свиной селезенки и капали пациентам. Это происходило так: сразу же после забоя животного в условиях строгой асептики извлекали селезенку и проводили криоконсервацию. Затем срезами селезенки заполняли массообменник для гемосорбции и капали. Пациенты на эту процедуру бурно реагировали – температура поднималась до 42 градусов. Это и планировалось – должны были погибнуть инфекционные агенты. Если больной не умирал от такого термо-стресса, то выживал. Тот же принцип использовали в народе, когда носили простывших детей в баню парить – если не умирал до утра, то дело шло на поправку.

Профессор Швецкий был сторонником соблюдения клинических рекомендаций, при этом не исключал нетрадиционные методы – например, лечил мумие кишечные свищи. Для снятия боли применялось иглоукалывание. Но все эти методы были и остаются вспомогательными. В начале моей работы ятрогенные осложнения практически не учитывались, сегодня же клинические стандарты не оставляют места для экспериментов.

– С 2008 года вы руководите нейрореанимацией. Лечение инсультов более оптимистично в наши дни, ведь так?

– Мы научились справляться с ишемическими инсультами, с субарахноидальными кровоизлияниями, пациенты гораздо чаще попадают к нам в терапевтическое окно – 4,5 часа после сосудистой катастрофы, мы проводим тромболитическую терапию, что позволяет снизить или избежать грубого неврологического дефицита. У нас трехэтапная реабилитация, дающая прекрасные результаты.

Скажу больше – максимум, пять доноров в год мы передаем трансплантологам. Смерть мозга в нашем отделении – редкое явление.

– У каждого реаниматолога есть памятные пациенты, которых забыть невозможно. И у вас наверняка.

– Однажды в командировке, в Мотыгино, я работал с трехлетним ребенком, у которого был вдавленный перелом теменной кости. Его спасли, но умирающие дети – невыносимо тяжело. Не могу забыть 17-летнего мальчика, умершего на руках матери в момент, когда казалось, что все худшее позади. У него в результате ДТП было повреждено



Заведующий нейрореанимацией

каротидно-кавернозное соустье. Мы вывели его из шока, привели в сознание, должны были переправить санавиацией в Новосибирск для оперативного лечения, но у парня случилось профузное кровотечение...

– Как думаете, когда студенты должны приходить в клинику?

– Во-первых, студенты обязательно должны поработать в больнице – санитарями, медбратами и медсестрами – надо увидеть все собственными глазами, определиться с будущей профессией. Во-вторых, считаю, что раньше третьего курса не надо работать. Это сложно, учеба может пострадать.

– Реаниматологов образно называют «пограничниками света и тьмы». Вы сами побывали на этой границе в 2020 году, когда заболели тяжелейшим ковидом и попали в реанимацию. Можете вспомнить, как это было?

– Я не пытаюсь блокировать эти воспоминания. Да, все было очень-очень плохо: любое движение – и начинаешь задыхаться. Ковид развивался молниеносно, уже через три дня я попал в стационар, и состояние быстро ухудшалось. Спасибо коллеге Алексею Антипову – он вовремя перевел меня в реанимацию с сатурацией 78 на инвазивную вентиляцию легких. Я не видел своих анализов в критические дни, только потом уже посмотрел и понял – состояние было очень тяжелое: 80% поражения легких и 62 мм. ртутного столба – парциальное давление кислорода в артериальной крови. В норме оно 92-98. Давление 60 – показатель к инвазивной вентиляции. Статистику ИВЛ при ковиде мы знаем – 80% летальных исходов.

Тогда, весной 2020-го еще не применялись блокаторы цитокинового шторма, выбор препаратов был совсем небольшой. Но я справился. Легче стало на 10-й день от начала болезни. «По благу» мне разрешили вставать и ходить до туалета. Это было настоящее приключение.

Я очень похудел, но быстро восстанавливался. Мы с женой ходили гулять по острову Татышева, потом я стал бегать и пришел в норму.

– О чем вы думали, когда было совсем плохо?

– О ребенке. Я думал – как же мой Колян, ему всего 14. Маме будет трудно с ним справиться... Сыну нашему досталось – он оставался дома один, мама тоже лежала в больнице, хоть и не с тяжелой формой.

Я знаю, что сотни людей не перенесли инфекцию такой тяжести, какая выпала мне. Наверное, я выжил, благодаря физической форме – всегда занимался спортом, жизненная емкость легких была больше семи литров. Вот и посчитайте – оставшихся 20% непораженных легких перерабатывали 1,5 литра воздуха. Хватило удержаться. И конечно, огромная благодарность моим коллегам-анестезиологам. Они сражались за каждого больного, но что скрывать – за меня они очень переживали, ведь у нас уже была потеря – анестезиолог санавиации Илья Житков.

– Вы как-то пересмотрели свою жизнь после ковида?

– Возможно, такое случается с людьми, которые жили совсем неправильно. Я ничего подобного не ощутил – вредных привычек у меня нет, людей, в том числе, близких, не подвожу, не обижая, стараюсь приносить им пользу, честно выполнять свою работу.

Я чувствую благодарность, ведь я вижу, как растет мой сын – ему уже 17-й год. Коля занимается дзюдо, готовится поступать в медицинский университет, и это так удивительно – наблюдать, как мальчик похож на меня, такой же высокий и спокойный.

Что я могу сказать через три года после болезни – чудо продолжается.

– С юбилеем, Николай Юрьевич. Будьте счастливы.



Дедушка Довбыш (в центре) в Вене, 1945 год



С Александром Даниловичем Николай Довбыш учился на одном курсе, а теперь они работают вместе



С сыном Колей



# «ФРИССОН» ВЗЯЛ БРОНЗУ НА ДЕЛЬФИЙСКИХ ИГРАХ

XXII Игры проходили в Саратове. От нашего университета полетели 10 студентов и один ординатор – единственный мужчина группы «Фриссон» Владислав Меринов.

Вокальная группа выступила успешно – в Красноярске она везет бронзовые награды.

– В первом туре мы пели песню «Конь» ансамбля «Любэ», во втором – «Щедрик» Леонтовича, в третьем – джаз, оригинально обработанную русскую композицию «Ля-ля-фа», – рассказывает руководитель Юлия Баранова. – Жюри удивлялось, что наши девочки не профессионалы, а будущие врачи.

Группе «Фриссон» три года, сегодня в ее составе студентки V, IV, III курсов и ординатор, который скоро заканчивает учебу и уходит из университета. На Дельфийских играх группа уступила Новосибирску – там мужской коллектив с ретро-попсовыми композициями. Юлия Баранова признает, что энергетика соперников потрясающая. Серебряными призерами стали саратовцы. По стилю коллектив напоминает «Фриссон».

Неплохо выступили и наши кибернетики в номинации «Эпидемиология и биоинформатика» – получили специальный приз.



Сергей Санников и Тимофей Перевертов

# АЛИНА ИЩЕТ ПРАБАБУШКУ

На имя ректора пришло письмо от Алины Никитенко, девушки из Санкт-Петербурга. Она собирает информацию о Юдифи Наумовне Рашес, просит найти документы, касающиеся прабабушки.

Имя Юдифи Наумовны связано с практической медициной – она работала в 1942-1944 годах в эвакогоспитале № 1515 (школа № 10) при архиепископе Луке. У Алины есть даже фотографии, где они вместе, и мы обязательно эти фото получим.

Рашес несла службу в госпиталях №№ 3488, 984, 987 и 985, с 1944 года в должности начальника терапевтического отделения.

С 1949 года заведовала стационаром в Лечкомиссии (Краевая больница № 2), в 1955-1962 годах была в номенклатурной больнице главным врачом.

С 1962 по 1973 год заведовала легочным отделением в Легочном центре краевой клинической больницы.

В 1973-1982 годах – врач городской поликлинической больницы № 1.

И вроде бы она работала ассистентом на кафедре терапии КГМИ.

Алина хочет знать о прабабушке все, и мы ей поможем – кое-что о Юдифи Наумовне мы уже знаем.

А к нашим сотрудникам, особенно опытным, вопрос: знаете ли вы врача или ассистента Юдифь Рашес? Примем любую информацию, ведь любовь правнучки дорогого стоит.

Звоните, пишите мне, Елене Сергеевне.



Слева Юдифь Рашес



Вокальный ансамбль Фриссон

# ГОША! ЭТО ФАНТАСТИКА!

## Наш прекрасный парень с лечфака – лучший бодибилдер России

Это произошло 21 апреля в Санкт-Петербурге: пятикурсник Георгий Тенетко во второй раз положил на лопатки жюри своим невероятным телом – это в юниорской категории.

Но он выступил и во взрослой категории, и стал вице-чемпионом страны по классическому бодибилдингу! Стоит ли говорить, что Гоша обязательно «подвинет» взрослого чемпиона – в ближайшее время.

А еще ранее в сезоне 2023 года Гоша завоевал чемпионский титул международного турнира Siberian Power Show.

Слушаем, как нужно строить чемпионское тело.

– Спортом занимаюсь с шести лет. Вначале шесть лет карате, потом восемь лет плавания, шесть лет назад стал заниматься бодибилдингом,

– рассказывает Георгий. – Тренируюсь всю неделю – ежедневно кардио, пять раз силовые, тонические упражнения.

В межсезонье и на подготовке к турнирам питание у нашего Гоши абсолютно разное. Во время «сушки» всегда белково-углеводное чередование – это диета, при которой питание меняется циклами. Каждый цикл – четыре дня.

Первый и второй день – низкоуглеводные, максимум, 50 гр. в сутки, но при этом много белка – 350-400 гр., жиров – 50-60 гр. Третий день – высокоуглеводный – 500-600 гр., но при этом белок сокращается до 150-200 гр., жиров остаётся прежнее количество – 50-60 гр. И четвёртый день – среднее количество белков, углеводов и жиров. В сутки у Гоши пять приемов пищи. Основной

источник углеводов – рис, иногда гречка. Белок – курица, красная рыба и яйца. Из овощей ест огурцы и зелень. Вот и все компоненты рациона.

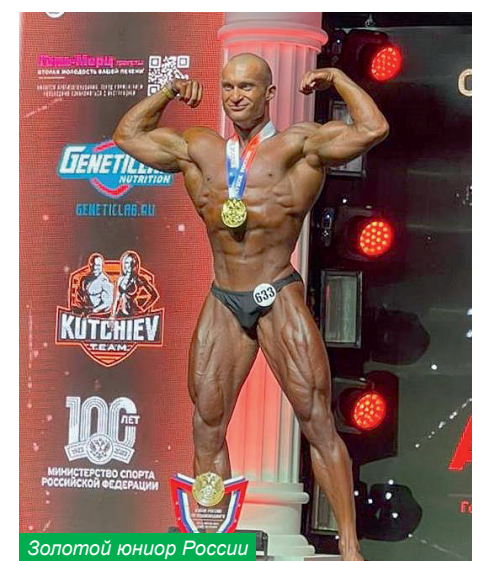
Но все равно, как бы не приходилось Георгию «пахать», главное достояние звездного парня – генетика.

– С пропорциями мне действительно повезло, – говорит Гоша. – Ноги длинные, талия тонкая, мышечный рельеф хорошо читается.

Еще вам надо знать о Георгии Тенетко – он учится хорошо, старается, будет отличным доктором. В общем, во всем чемпион.

– Хочу, чтобы моя врачебная профессия была связана со спортом. Эндокринология, спортивная медицина. В любом случае, учиться мне нравится, – говорит чемпион.

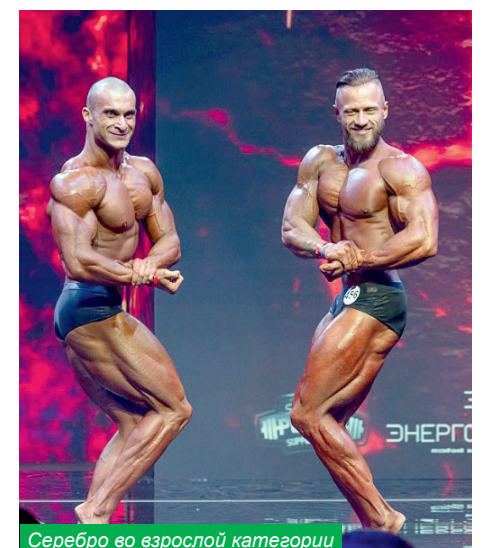
Спасибо, Гоша, за красоту! Гордимся тобой!



Золотой юниор России



Победитель турнира Siberian Power Show



Серебро во взрослой категории

**Тактико-технические характеристики чемпиона России Георгия Тенетко:**

- 178 см. – рост;
- 100 кг. – вес в межсезонье;
- 85-86 кг. – вес соревновательный;
- 70 см. – обхват бедра;
- 78 см. – обхват талии;
- 122 см. – обхват груди.