



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 Гультяева 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

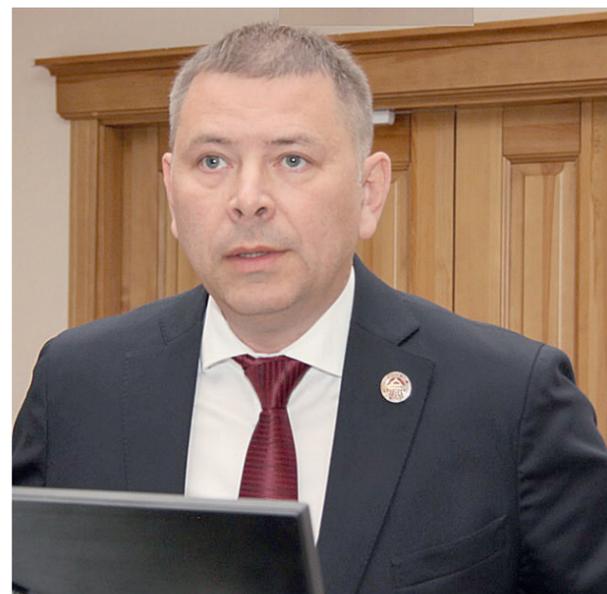
деятельности Ольга Белова. Она рассказала о деятельности научных лабораторий, научном сотрудничестве кафедр, грантовой деятельности вуза – на сегодня выполняются 47 грантов. Ольга Анатольевна завершила выступление анонсом «Трамплина в науку», который пройдет с 15 по 26 мая.

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.

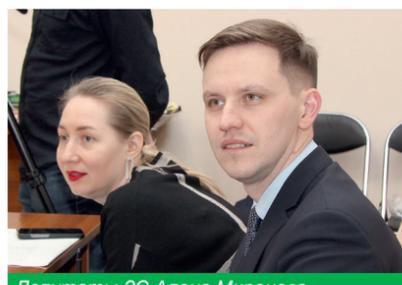
Неделя карьеры была, как всегда, полезной и волнительной, потому что определяется судьба будущих врачей. Кстати, работа в районе еще никогда не вредила, а наоборот – помогла карьере талантливых докторов. В часы распределения в зале ученого совета находились живые свидетельства пользы работы на периферии: 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.



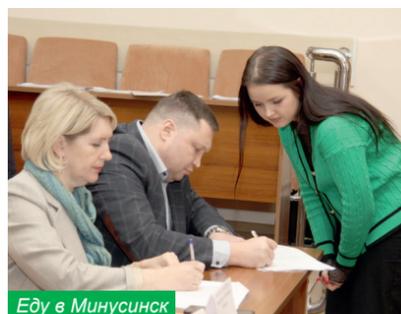
Главный врач Сергей Резниченко нашел себе симпатичного умного врача



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 иглоукальвание. 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.

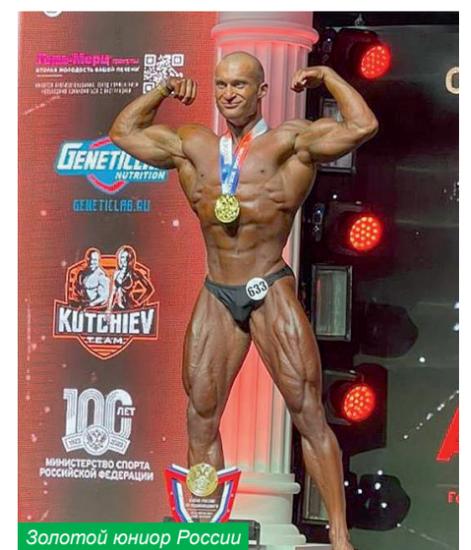
Но все равно, как бы не приходилось Георгию «пахать», главное достояние звездного парня – генетика.

– 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



Серебро во взрослой категории



Победитель турнира Siberian Power Show

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.