

# 7 ЛЕТ "Я СВОБОДЕН"

**Людмила Костюкова,**  
**фото автора**

**Молодежь сама себе организывает здоровый образ жизни. Сколько у нее союзников и единомышленников? Хватит ли духу и впредь продолжать популярную акцию, получившую признание в Приморском крае? Об этом разговор с координатором марафона "Я свободен" кандидатом экономических наук Ниной Ивельской.**



- Нина Григорьевна, "ребенку", который появился на свет не без вашего участия, уже седьмой год. Что нового в нынешней акции, которая пройдет в ноябре - декабре?

- Скорее всего, новыми будут участники. Мы расширили диапазон не только географически. К нам примкнули транспортные предприятия, обеспечивающие пассажирские перевозки в Приморском крае. Транспортные средства станут своеобразными информационными носителями. К числу организаторов акции добавился еще один головной вуз - ВГУЭС.

В прошлом году акция прошла в виде "Больших гонок", сегодня мы возвращаемся в старый формат, который позволял посмотреть и оценить творческие, силовые способности участников, их гражданскую позицию. Вновь объявлены конкурсы рисунков, плакатов, слоганов на тему борьбы со всякого рода зависимостью, роликов - на социальные темы, запланирован "круглый стол" по проблемам современного образа жизни молодых, боль-

шой гала-концерт. Мероприятие, проведенное в формате веселых стартов, безусловно, объединяет молодежь, но оно не имеет продолжительности во времени. Это короткий проект. Марафон же многослоен. Он, как и организации, профессионально занимающиеся профилактикой наркомании, алкогольной зависимости, вредных привычек, должен "работать" круглый год.

- Долго пришлось "уговаривать" руководство ВГУЭС?

- Никто никого не уговаривал. "Я свободен" - самодостаточный проект. Нам всегда хватало и организаторов, и исполнителей. Вопрос в другом. Географию мы расширили с позиции профориентации специалистов, работающих в сфере молодежной политики в крае. ВГУЭС готовит этих специалистов уже два года, поэтому ребята подключились сразу, без всяких уговоров. В какой-то степени они учатся реализации этого проекта, чтобы профессиональные качества оттачивались уже сегодня на студенческой скамье.

- Насколько свободно присоединились к участию в акции ее партнеры?

- Скажу так: к кому бы мы ни обращались, будь то чиновники, руководители предприятий, организаций, учащиеся или студенты, везде встречали понимание, поддержку, стремление помочь.

- Координатором проекта обязательно должен быть человек с научной степенью?

- Конечно, нет. Скорее, тут необходим человек, просто болеющий душой за все дела молодежи. Мне это нравится со времен, когда стала звеневой октябрятского звена.

- Стаж у марафона немалый, вы изучаете его фактические результаты?

- Статистика - самая упрямая вещь. Сегодня говорить о том, что благодаря нашей акции 5, 200 или 5 тысяч человек не стали заложниками пагубных привычек и зависимостей, наверное, было бы совершенно неправильно. Более значимо, что сегодня ребята сами участвуют в реализации этого проекта. Мы надеемся, занимаясь этими вопросами, погружаясь в глубину проблем,

что, скорее всего, эти ребята не станут заложниками происходящего. Человеческую жизнь мерить статистикой очень сложно. Но если кто-то из наших подопечных пройдет жизненный путь красиво и полноценно, только ради этого стоит проводить подобные мероприятия.

- Много лет реализатором проекта "Я свободен" становится Приморское региональное движение детей и молодежи "Мы - едины!", которое возглавляет депутат Думы Артемовского городского округа Игорь Шауфлер. Как вы думаете, зачем ему так долго возиться с молодежью?

- Наверное, возиться с детьми - приятная миссия. Это единственное состояние человека, когда, занимаясь с ними, он сам становится моложе. Может быть, он смотрит на данное участие с позиции гражданской ответственности и, конечно, отцовства. Если завтра не найдется никого, кто будет заниматься встраиванием его ребенка в социум, будет ли это правильно?

- Какова доля участия каждого ответственного лица в марафоне?

- Акция настолько четко прописана, что все знают, за что отвечают. Стараясь не пересекать векторы каждого этапа марафона. Только на особенно сложные этапы мы ставим более опытных специалистов, тех, кто профессионально подходит к порученному делу. Практически большую помощь оказывает департамент образования и науки Приморского края. Вся информация, которая расходуется по Приморью, возложена на эту структуру. На подведении итогов краевики всегда присутствуют сами. Активные участники проекта - отдел молодежи и туризма администрации Артемовского городского округа. Акция проходит под патронажем главы города Владимира Новикова. Все административные ресурсы включаются в полном объеме. Очень большое содействие оказывает Дворец культуры во главе с Александром Ашуркиным. Сам он очень креативный руководитель, предлагает такие фишки, которые нравятся молодежи. В финансовых и организационных вопросах большая нагрузка ло-



жится на Игоря Шауфлера. Непосредственная реализация проекта всегда находилась в руках нынешнего депутата Думы АГО Зарины Фардзиновой, Лаборатории молодежных коммуникаций филиала ДВФУ в г. Артеме. Несколько лет активно работаем и с управлениями образования и здравоохранения администрации АГО, потому что профилактические мероприятия проводятся на базе медицинских и образовательных учреждений. Без этой помощи мы бы не сработали. Образование - то поле, которое мы пытаемся максимально вспахать.

- "Я свободен". Эти два слова, на ваш взгляд, что объединяют?

- Объединяется свобода выбора, поступков, взглядов молодого человека. Практически мы говорим о его внутреннем состоянии и качествах относительно внешнего мира.

- С чего начинается марафон?

- Как всегда, с долгого подготовительного процесса, выстраивания всех схем и согласований. Первая программа - обучающий семинар. Мы должны подготовить тех ребят, которые в рамках проекта "Равный - равному" могут разговаривать со своими сверстниками на одном языке. Традиционно работаем в этом вопросе с Центром ДВФУ по профилактике наркомании и деструктивных воздействий доктора юридических наук, профессора Ларисы Романовой, с ее специалистами. Они откликаются по первому звонку и готовят волон-

теров на территории Артема каждый год вместе с Центром медицинской профилактики. Потом проходят конкурсы плакатов, рисунков, слоганов. Опыт, накопленный за эти годы, практически не имеет аналогов в Приморском крае. Не будем хвастаться, но материал в рамках программы "Приморье без наркотиков" ушел в качестве образовательных программ. Я думаю, это престижно для ребят, которые сумели придумать, организовать программу, востребованную на рынке образовательных услуг.

- Прогнозировать не будем, положения о конкурсах, ярмарке-презентации отправлены на все территории. Практически половина из них приезжает на гала-концерт и фестиваль.

- Будет в нынешнем мероприятии какая-либо "изюминка"?

- Пусть останется интрига.

- Что бы вы пожелали молодежи накануне старта?

- Чтобы акции, подобные нашей, проводились не только в осенний период, всегда находилась возможность говорить о здоровом образе жизни, чтобы у тех людей, от которых зависит реализация таких проектов, - депутатов, глав городов, специалистов департамента, общественников, - всегда горели глаза, когда к ним обращается молодежь с интересными проектами и предложениями.

**Валентина Серебрякова**

Еще несколько лет назад аппараты динамической электростимуляции были известны в узких медицинских кругах - ими интересовались и стали применять в своей практике врачи, которых привлекали перспективные новинки медтехники. Однако 4 марта 2005 года произошло событие, которое вывело ДЭНС-аппараты на новый уровень популярности в профессиональной среде, - это официальная регистрация метода в Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения и социального развития (№ ФС-2005/004).

## УПРАВЛЯЙ ЗДОРОВЬЕМ!

Уже несколько лет в Екатеринбурге работает ДЭНАС-поликлника, успешно применяющая новые аппараты. Но сегодня это медицинское оборудование стало доступно не только специализированным учреждениям, но и каждому человеку, желающему в домашних условиях следить за своим здоровьем. Суть ДЭНС-терапии заключается в самом названии метода:

**ДИНАМИЧЕСКАЯ.** Аппараты ДЭНАС и ДиаДЭНС вырабатывают лечебные импульсы, которые способны индивидуально меняться в зависимости от потребностей каждого человека. Благодаря этому нет привыкания к процедуре в отличие от других методов электрофизиолечения.

**ЭЛЕКТРО.** В качестве сигнала используется очень слабый электрический ток. Электричество - не



случайный фактор для человека и животных. Электрические импульсы вырабатываются самим организмом и используются для передачи информации и обеспечения нормальной деятельности абсолютно всех органов.

**НЕЙРО.** Человеческий организм - это не набор здоровых или больных органов, а единое целое,

в котором роль связующего звена выполняет нервная система.

**СТИМУЛЯЦИЯ.** Под этим словом следует понимать чрезвычайное лечебное воздействие. В данном случае - на определенную зону - проекцию органа или проекцию боли, рефлексогенную зону.

С тех пор, как появился первый ДЭНС-аппарат, прошло десять лет. За это время у пионера метода - ДЭНАСА - появилось несколько электрических "последовательностей" - аппаратов с расширенным спектром функций и, наоборот, узкоспециализированной направленности. С их помощью вы можете помочь себе в какой-то экстренной ситуации - снять боль, когда заболит зуб или колено, или провести курс лечения хронического заболевания. Если на каждую болезнь - своя таблетка (да еще не одна), то "домашний доктор"

можно применять для лечения всей семьи, от хронических недугов до царапин.

ДЭНС-терапия дает шанс поправиться любому человеку. При этом сам организм активно участвует в выздоровлении. Человек имеет все необходимые резервы и ресурсы для того, чтобы быть здоровым. Динамическая электростимуляция помогает нашему организму реализовать эти возможности, причем на различных этапах и стадиях заболевания. ДЭНС-терапия - не панацея, но может очень многое.

**В Артеме, во Дворце культуры, два раза в месяц ведет прием консультант, который подробно расскажет обо всем многообразии и многофункциональности ДЭНС-аппаратов.**  
**Тел: 8 924 - 250 - 91-27.**

На правах рекламы.