

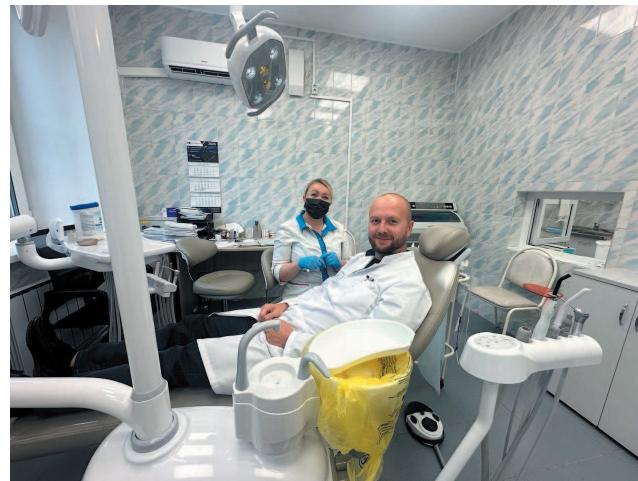


## Благодаря поддержке свердловского Минздрава

Современное оборудование для оказания медицинской помощи пациентам поступило в отделение стоматологии Арамильской городской больницы

Общей стоимостью 1,7 миллиона рублей, оно предназначены для проведения процедур в полости рта, включает блоки врача, ассистента, систему освещения, удобное кресло для пациента, а также базовый набор инструментов для лечения и осмотра. Оснащение свердловских больниц передовым оборудованием для диагностики и лечения различных заболеваний, в том числе по профилю стоматологии, является частью системной работы свердловского Минздрава в рамках достижения целевых показателей национальных проектов «Продолжительная и активная жизнь» и «Семья».

— Арамильцы часто обращались ко мне с просьбами улучшить организацию работы отделения, расширить временные рамки приема пациентов. Мы откликнулись на эту инициативу и подали заявку в Министерство здраво-



охранения Свердловской области на выделение дополнительных стоматологических установок. Нам пошли навстречу, и вот результат — новое оборудование уже установлено в кабинетах профильного отделения, — рассказал главный врач Арамильской городской больницы Егор Колобов.

Руководитель учреждения здравоохранения первым протестировал качество установок. Высоко оценила доктор-стоматолог Ольга Карабанова и новинки технопарка: отличное универсальное оборудование, которое позволяет как

проводить лечение, так и профилактировать заболевания полости рта.

— Но это еще не все, — добавил Егор Колобов. — Отделение скоро пополнится и новыми сотрудниками. Два стоматолога-терапевта готовятся приступить к работе. Это позволит начать работу в две смены, прием пациентов будет открыт и утром, и вечером. Теперь жители смогут быстрее получать квалифицированную стоматологическую помощь.

**Информация и фото:  
Арамильская городская больница**

### 10 правил для сохранения здоровья сердца.

1. Активно двигайтесь каждый день
2. Контролируйте артериальное давление
3. Боритесь с лишним весом
4. Откажитесь от вредных привычек
5. Контролируйте «вредный» холестерин
6. Измеряйте уровень сахара в крови
7. Избегайте стресса
8. Не отказывайтесь от полезных жиров
9. Принимайте рыбий жир
10. Правильно и полноценно питайтесь



Источник: Всемирная организация здравоохранения

Курить Никотин способствует живому перерождению сердечной мышцы, имеющей работоспособность сердца. Кроме того, при курении отмечается ухудшение кровоснабжения миокарда. Еще одним важным звеном формирования ИБС является повышение уровня тромбообразования в крови.

Именно курящие при контакте с никотином его количество в кровеносных сосудах, участия в образовании спиральных бляшек (холестерин + кальций + фиброз), то есть является повышением уровня тромбообразования в крови.

Мало двигаться Перемены от гиподинамики начинают страдать мышцы. Прежде, чем не только о слабости мышц рук или ног. Отсутствие физической нагрузки крайне негативно скажется на работе миокарда сердца. При недостатке движений кровь в сосудах, а следовательно, и кровь в миокарде сердца, не движется, что приводит к нарушению ритма сердца.

Жить в плохих условиях, кисло в природе, ток и дома Дыхание загрязненного воздуха, потребление некачественной пищи и воды и загрязненных пестицидами, солмы тяжелых металлов, а также морфинизированных продуктов питания оказывают тубулитальное влияние на организм.

Негативное влияние на состояние здоровья человека оказывает также плохое гигиеническое состояние организма.

Злоупотреблять алкоголем Алкогольные напитки, прием которых вреден для здоровья, способствует развитию инфаркта миокарда. При злоупотреблении спиртными напитками развивается артериальная гипертония, болезнь сердца, стенокардия, инфаркт миокарда. др. Регулярное употребление алкоголя грозит инсультом мозга и тромбозом.

Перескакивать во всем: в еде, труде, в путешествиях... Токсины, выделяемые из организма, вызывают выброс в крови гормонов стресса. Адреналин и кортизол мешают нормальному сну, распространяют сердечный ритм, способствуют склерозу извилины мозга.

Поддаваться негативным мыслям и настроениям, неудачам и трудностям в жизни При любых обстоятельствах важно оставаться оптимистом, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать недуг, радоваться успехам в любых начинаниях.

Пренебрежительное отношение к своему здоровью Опасно заниматься самодельностью и самолечением, искоренять рекомендации врачей, отказываться от диспансеризации или периодических профилактических осмотров.

Источник: Всемирная организация здравоохранения

Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

В ее рамках рекомендуется вести здоровый образ жизни

Быть физически активным

Соблюдать сбалансированное питание

Нужно ограничить «быстрые» углеводы, соль, животные жиры, исключить колбасы и копчености, фаст-фуд. Вместо этого следует употреблять сухофрукты, мед, цельнозерновой хлеб, овощи, фрукты, зелень и кисломолочные продукты.

Соблюдать регулярный сон – 6–8 часов

Нарушения сна повышают риск развития гипертонии и

других сердечно-сосудистых заболеваний.

Управлять стрессом

Стресс увеличивает уровень кортизола и адреналина, что негативно влияет на сердце. Для его снижения можно использовать дыхательные практики, медитацию, прогулки на природе.

Проходить регулярные медицинские осмотры

Прохождение диспансеризации важно для людей, входящих в группы риска — с наследственной предрасположенностью, пожилых людей и людей с хроническим заболеванием.

## Светлая память...

После долгой продолжительной болезни ушла из жизни Наталья Игоревна Бирюкова

Почетный работник общего образования Российской Федерации, Почетный житель Арамильского городского округа, Ветеран педагогического труда, талантливый руководитель и управляемец, наставник многих учителей г. Арамиль и Свердловской области, победитель конкурса лучших учителей Российской Федерации, удивительный и разносторонний человек, умная и обаятельная женщина, заботливая мама и бабушка...

Ее имя и история школы № 1 навсегда связаны между собой. 51 год своей жизни Наталья Игоревна посвятила родной школе.

С 1973г. работала учителем истории и обществознания, с 1992 по 1994г. она занимала должность директора школы, а с 1994 по 2016г. — должность заместителя директора по учебно-воспитательной работе, с 2017 года руководила школьным музеем.

Наталья Игоревна оказала большое влияние на сплочение педагогического коллектива школы. Под её руководством сложилась устойчивая система

методической работы с кадрами, система повышения педагогического мастерства, появился новые школьные традиции. Авторитет Натальи Игоревны для ее коллег был непрекращаем. Она обладала определенными качествами, которые требует руководящая должность: такт, выдержанка, настойчивость, деликатность, умение понять и оказать поддержку каждому.

Наталью Игоревну знают не только в городе Арамиль, но и далеко за его пределами. На протяжении многих лет она была тьютором кафедры информационных технологий и Центра дистанционных образовательных технологий ИРО.

Под руководством Натальи Игоревны МАОУ СОШ № 1 активно работала как базовая площадка кафедры информационных технологий ГАОУ ДПО СО «ИРО» по развитию ИКТ компетентности педагогов и учащихся, а также по внедрению областного проекта «Электронная школа».

В течение нескольких лет Наталья Игоревна была куратором социального партнерства с колледжами Екатеринбурга на базе колледжа УрГЭУ по специальности «Экономика и управление».

С 2017 года Бирюкова Н.И. руководила школьным музеем. Благодаря ее кропотливому труду уникальный музей, стены которого расположены на стенах МАОУ СОШ № 1, пополнились экспозициями, посвященными историей г. Арамиль

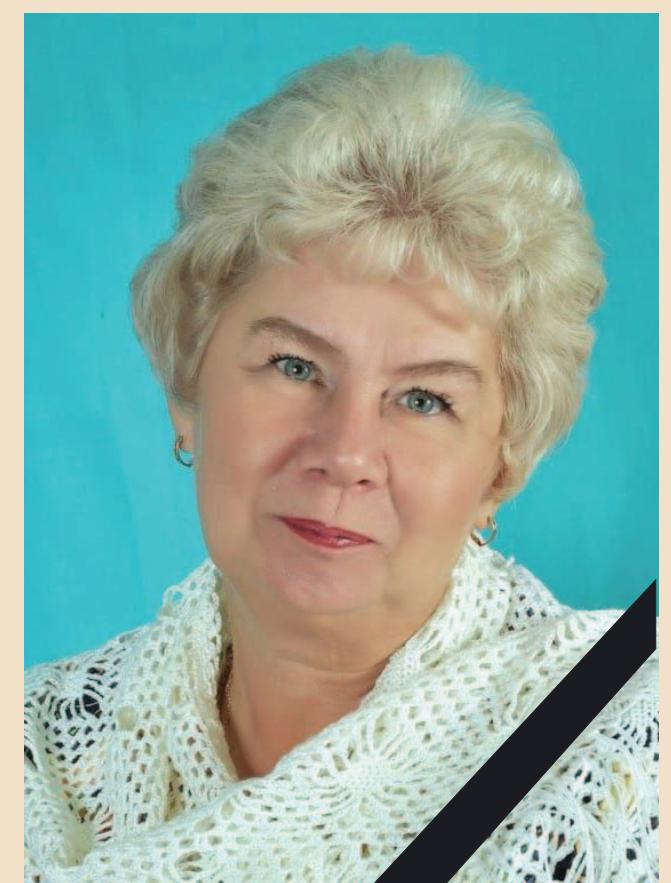
и самой школы № 1. Последние стенды музея с фотографиями выпускников школы и медалистов каждого выпуска появились в марте 2023г. Каждая фотография, каждое воспоминание прошли через ее сердце.

За свои высокие достижения в педагогической деятельности Бирюкова Наталья Игоревна награждена медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени.

Громкие звания и значительные достижения Натальи Игоревны не повлияли на ее душевные качества. Все педагоги школы отмечают, что Наталья Игоревна всегда была открыта для общения, была готова поделиться своим опытом, дать мудрый совет или консультацию.

— Учитель-профессионал, мастер своего дела, мудрый и терпеливый наставник, Человек с большой буквы, очень добрый, справедливый, искренний, чуткий человек, чувствующий людей и всегда умеющий найти подход к каждому, — так характеризуют Наталью Игоревну ее коллеги.

Яркая память о выдающемся педагоге Бирюковой Наталье Игоревне, посвятившем свою жизнь служению образованию и оставившем неизгладимый след в истории школы и города Арамиль, навсегда сохранится в сердцах коллег, учеников и их родителей.



посвятившем свою жизнь служению образованию и оставившем неизгладимый след в истории школы и города Арамиль, навсегда сохранится в сердцах коллег, учеников и их родителей.

Крепкие соболезнования семье и близким Натальи Игоревны, разделяют боль и горечь невосполнимой утраты.

**Прощание с Натальей Игоревной состоится 15 августа в 10.30 ч. в фойе школы №1 (основное здание) по адресу: г. Арамиль, ул. 1 Мая, д.60.**

Светлая память...