

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 предназначено 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 пошла 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 оборудова-

ние, 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 готовы приступить к работе. Это позволит начать работу в две смены, прием пациентов будет открыт и утром, и вечером. Теперь жители смогут быстрее получить 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



Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

В ее рамках рекомендуется вести здоровый образ жизни

Соблюдать сбалансированное питание

Нужно ограничить «быстрые» углеводы, соль, животные жиры, исключить колбасы и копчености, фастфуд. 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.

Быть физически активным

Взрослому человеку необходимо не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю. Это может быть быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы.

Отказаться от вредных привычек

Никотин вызывает сужение сосудов, повышение артериального давления и образование тромбов. Алкоголь повышает кровяное давление, уровень триглице-

ридов и нарушает сердечный ритм.

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 управленец, наставник многих учителей г. Арамиль и Свердловской области, победитель конкурса лучших учителей Российской Федерации, удивительный и разносторонний человек, умная и заботливая женщина, абабушка...

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 ее руководством сложилась устойчивая система

методической работы с кадрами, система повышения педагогического мастерства, появились новые школьные традиции. Авторитет Натальи Игоревны для ее коллег был непререкаем. Она обладала определенными качествами, которые требуют руководящую должность: такт, выдержка, 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 информационно-коммуникационных технологий Института развития образования в Свердловской области. Наталья Игоревна щедро делилась своими знаниями и огромным опытом работы с коллегами, ежегодно она принимала участие в Международных научно-практических конференциях «Информационные и коммуникационные технологии в образовании» (МОПО СО и ГАОУ ДПО СО «ИРО»), Всероссийском форуме «Образование в региональном социокультурном пространстве», Областной научно-педагогической конференции «Кулагинские чтения», Окружной

научно-практической конференции «Современные подходы к системе организации гражданско-патриотического воспитания в образовательном учреждении».

В течение ряда лет она была рецензентом методической продукции 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 коллегами Екатеринбург 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 истории г. Арамиль

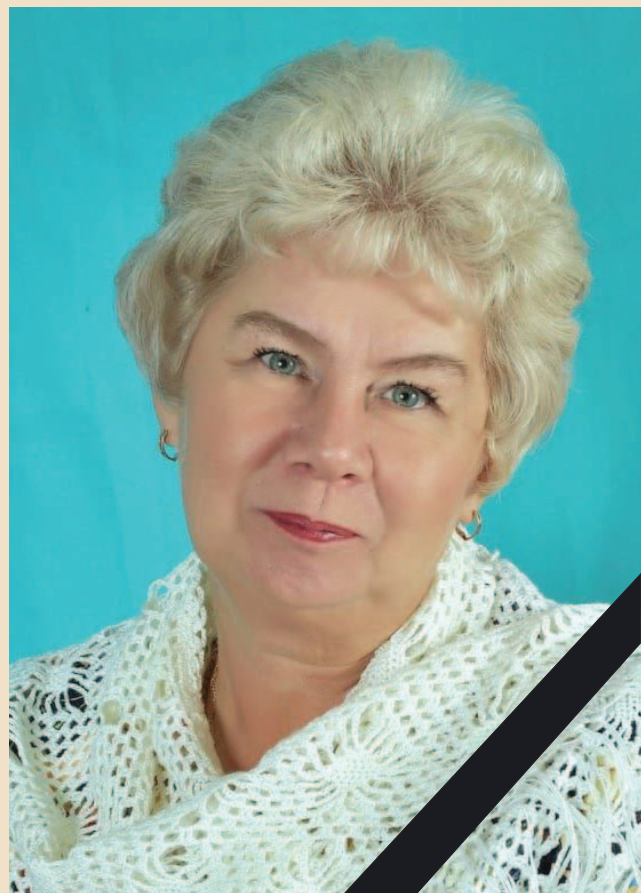
и самой школы № 1. Последние стенды музея с фотографиями выпускников школы и медалистов каждого выпуска появились в марте 2023г. Каждая фотография, каждое воспоминание прошли через ее сердце.

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, кто находится рядом, — 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.

Глава Арамильского городского округа, Администрация АГО, педагогический коллектив школы №1 выражают ис-

кренные 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...