

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Уважаемые работники библиотек! Поздравляю вас с профессиональным праздником!

Библиотеки являются хранилищем мировых знаний, научного и культурно-исторического наследия, запечатленного в письменном виде, а для читателей выполняют роль проводника в этот богатый и удивительный мир, вносят весомый вклад в повышение уровня культуры и образования общества.

Свердловская область – один из культурных центров страны. По количеству общедоступных библиотек и их работников, объему библиотечного фонда наш регион входит в десятку лидеров среди субъектов РФ и занимает 1-е место в УрФО.

В свердловских библиотеках активно внедряются новые информационные технологии. Все общедоступные библиотеки имеют доступ к сети Интернет, по количеству удаленных электронных читальных залов Свердловская область занимает 3-е место в России. Продолжается работа по формированию электронных каталогов.

Правительство Свердловской области оказывает всестороннюю поддержку развитию библиотек. В 2019 г. из средств областного бюджета 50 муниципальных библиотек получили свыше 11 млн руб. на обновление фондов и информатизацию. Кроме того, в рамках национального проекта «Культура» в минувшем году в регионе были созданы 6 модельных муниципальных библиотек.

Творческие, талантливые, инициативные библиотечные работники нашего региона проводят большую работу по популяризации чтения, воспитанию хорошего вкуса и интереса к литературе у молодых уральцев. На это нацелены многочисленные акции и мероприятия, которые организуют уральские библиотеки.

Уважаемые работники библиотек Свердловской области! Благодарю вас за высокий профессионализм, добросовестный труд, весомый вклад в развитие культуры. Желаю вам здоровья, счастья, благополучия, новых успехов в работе!

Е.В. Куйвашев, губернатор Свердловской области

Уважаемые и дорогие сотрудники библиотек, писатели, поэты и все любители книг! С радостью поздравляем вас со Всероссийским днем библиотек!

Желаем всем интересным открытиям, полезным знаниям, замечательных событий в жизни. Пусть неизменными спутниками всегда и везде будут удивительно интересные и захватывающие романы, поэмы, поучительные рассказы, красивые стихи и художественные произведения прекрасных авторов. Счастья вам и удачи, благополучия и везения, радости и здоровья, новых книг и творческих успехов! Особую признательность выражаем ветеранам, посвятившим библиотечному делу многие годы и воспитавшим себе достойную смену. От всей души желаем всем крепкого здоровья, улыбок, добра и человеческого тепла, долгих лет жизни и мира в душе.

**Н.А. Савинова, директор Центральной библиотеки;
С.В. Буркова, председатель районного профсоюза работников культуры**

С юбилеем Наталью Валерьевну Кузьминых, Татьяну Александровну Шадрину.

Желаем вам новых впечатлений, побольше радостных событий, веселых встреч и счастья в личной жизни! Улыбайтесь почаще и

привлекайте к себе удачу!

**Сосновская администрация,
совет ветеранов,
специалист по соцработе**

С юбилеем Эдуарда Алексеевича Мозжерина, Светлану Аркадьевну Мельникову, Ларису Борисовну Радченко, Елену Анатольевну Суворову, Валерию Григорьевну Топкаева, Римму Анатольевну Артемьеву, Галину Ивановну Тахиеву, Николая Александровича Дьячкова, Нину Сергеевну Дешкович, Валерию Ивановну Ташлыкову, Владимира Петровича Шлыкова.

Пусть юбилей подарит радость, Эмоций ярких океан, А все тревоги и усталость Вдали растают, как туман!

**Травянская администрация,
совет ветеранов,
специалист по соцработе**

С юбилеем Марию Кирилловну Болотову, Людмилу Федоровну Пермязову, Александру Никитичну Прыкину, Екатерину Никоноровну Хамидуллину, Татьяну Ивановну Пирогову, Камилу Куддусовичу Аминеву, Игоря Владимировича Лагунова.

В юбилейный ваш день рождения Пожелания самые лучшие: И здоровья, и настроения, И семейного благополучия.

**Сипавская администрация,
совет ветеранов**

Продукты, которые вредят иммунитету

Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что вы едите. Для поддержания полноценной работы иммунной системы и профилактики различных сбоев следует отказаться от ряда вредных продуктов питания.

Фаст-фуд. Регулярное добавление в пищу продуктов быстрого приготовления (на протяжении 30 дней и более) замедляет скорость работы иммунной системы, провоцирует развитие аллергических реакций любого типа. Подобное действие реализуется ввиду высокого содержания сахара и практически полного отсутствия клетчатки. Также отмечается развитие хронических воспалительных заболеваний кишечника, повышается риск появления неспецифического язвенного колита или болезни Крона (тяжелые аутоиммунные отклонения).

Продукты на основе животных жиров. Животный жир – это источник свободных радикалов, которые разрушают клетки и вызывают их мутации. Животные жиры снижают выработку в организме антител и их активность. Чем больше в организме жира, тем медленнее иммунная система будет реагировать на вторжения.

Сахар – самый желанный источник питания для большинства патогенных организмов. На фоне гипергликемии повышается способность бактерий к размножению. В результате иммунная система работает в крайне напряженном режиме. С проникшими в кровь инфекциями борются белые кровяные клетки – лейкоциты. Если в крови слишком много сахара, то активность лейкоцитов замедляется, а, кроме того, им питаются болезнетворные бактерии и раковые клетки, ускоряя свой рост. Разумно снизить потребление рафинированного белого сахара, по возможности заменяя его, например, медом. Искусственные заменители принесут организму еще больше вреда, т.к. в них содержатся токсины. Поэтому переходить с сахара на его заменители тоже не стоит.

Алкогольная продукция. Напитки, содержащие этанол, подавляют образование иммуноглобулинов. Избыточное потребление

алкоголя выводит из организма необходимые для иммунной системы питательные вещества, а также замедляет образование и активность белых кровяных клеток, которые борются с инфекциями.

Продукты из переработанного мяса. Ветчина, колбаса и другие продукты, особенно содержащие в своем составе глутамат натрия, наносят вред организму. Глутамат натрия – это пищевая добавка содержится в большом спектре продуктов питания (Е 621). Он замедляет активность метаболических процессов в тимусе и селезенке, что приводит к угнетению выработки антител по отношению к чужеродным агентам. При этом возрастает способность клеток иммунной системы реагировать против собственных тканей.

Кофеин. Кофе обладает свойством обезвоживать организм, что критично в условиях борьбы с потенциальными бактериями. Если человек пьет в течение дня мало воды, это значительно снижает все функциональные способности организма, включая иммунитет.

Фрукты и овощи с ускорителями созревания. Многие поставщики обрабатывают фрукты и овощи большим количеством химических веществ, которые не только защищают их от паразитов, но и повышают скорость созревания. Фрукты и овощи содержат массивное количество лектина, концентрация которого постепенно уменьшается по мере роста. В ложнозрелых растениях содержание данного вещества превышает, что провоцирует развитие дисбактериоза кишечника и сбои в работе местных факторов иммунитета, которые быстро отражаются на общем иммунном статусе организма человека.

О.В. Чузунова, завкафедры Технологии питания УрГЭУ, доктор технических наук, профессор

Учредители: Администрация МО «Каменский городской округ», Департамент информационной политики Свердловской области.

Издатель: ГАУП СО «Редакция газеты «Пламя».

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Уральскому федеральному округу. Свидетельство ПИ № ТУ 66-01757 от 18.04.2019.

Адрес редакции и издателя: 623418, г. Каменск-Уральский, пр. Победы, 97а. **Телефон/факс** 39-93-69. **Электронный адрес:** kgo.gazeta@yandex.ru.

Главный редактор Н.В. Казанцева.

Выпускающий редактор Л.В. Лугинина.

Верстка и корректура: С.Ф. Ларина.

Подписной индекс: 20306 (1 номер в неделю), 20307 (2 номера в неделю). Цена свободная.

Газета выходит 2 раза в неделю. Отпечатано ГУП СО «Монетный щербеновый завод» СП «Березовская типография», 623700, г. Березовский, ул. Красных Героев, 10. Заказ 1135. Тираж 1000.

В соответствии с законом о СМИ редакция не гарантирует публикацию поступающих текстов, оставляет за собой право сокращать и редактировать их, не меняя смысла. Материалы под значком @ публикуются на правах рекламы.

Газета «Пламя» в социальных сетях – ok.ru/gazetaplama, vk.com/plamako и на све.рф (раздел «Новости муниципалитетов»).