

ЮБИЛЯРЫ СКЖД

Слесарю по ремонту подвижного состава ремонтного вагонного депо Батальск

Сергею Петровичу КОРНИЕНКО.

Уважаемый Сергей Петрович!

Почти три десятилетия Вы верой и правдой служите отрасли, обеспечивая безопасность движения поездов. Примите наши самые добрые поздравления с 50-летним юбилеем!

Желаем Вам богатейшего здоровья, долгих лет жизни, реализации всего намеченного! И пусть рядом с Вами всегда будут те, кто Вам нужен, кто Вас ценит, уважает и любит! Счастья Вам!

Е.Замуков,
начальник депо

С.Гриценко,
председатель профкома

Приемщику ж.д. ст. Минеральные Воды

Александр Дмитриевичу ВИДОВИЧУ.

Уважаемый Александр Дмитриевич!

Более четверти века связаны Вы трудовыми узами с железной дорогой. За эти годы Вы стали высококлассным «профи», бдительно стоящим на страже безопасности движения поездов.

Примите наши самые искренние поздравления в связи с 60-летием!

Желаем, чтобы фортуна Вам всегда улыбалась, даря везение, удачи и радость! И пусть в Вашей душе всегда найдется уголок для веры, надежды и любви!

Семейного Вам благополучия, финансового достатка, отличной «погоды» в доме!

А.Кулов,
начальник станции

А.Акопян,
председатель профкома

Дежурной по станции Вальково (ж.д.ст.Лихая)

Любови Ивановне БОНДАРЕВОЙ.

Уважаемая Любовь Ивановна!

От всего сердца поздравляем Вас, заслуженного работника нашего предприятия с 36-летним «железнодорожным» стажем, с юбилеем!

Желаем Вам, отличному специалисту, долгих, счастливых и плодотворных лет жизни!

Желаем Вам с большой любовью успехов, радости, тепла. Здоровья и опять здоровья, чтоб жизнь счастливою была! Чтоб все хорошее сбывалось и новый день добро дарил, чтоб никогда не убавлялось в душе у Вас незримых сил!

С.Говоруха,
начальник станции

Г.Терешкина,
председатель профкома

Скорость в третьем поколении

То, что вы не знали о сотовой связи 3G и стеснялись спросить

ТЕХНОДРОМ

Марина Флегматова

Свершилось: в минувшие выходные на юге России впервые заработала мобильная связь в формате 3G. Пионером, вступившим раньше всех в новую эру коммуникаций, стал Ставрополь.

Первый вопрос, которым обычно задается обыватель: что же такое 3G и с чем его «едят»? И как это может пригодиться лично мне?

Не вдаваясь в технические дебри, поясню: сети 3G помогут каждому из нас использовать новые подходы к общению, доступу к информации и ее передаче. Те возможности и те устройства, которые традиционно рассматривались как исключительно стационарные, с вводом сетей третьего поколения могут стать мобильными.

Примеры? Пожалуй, ста. Многие из нас уже совершали видеозвонки



посредством каналов, предоставляемых Интернет-сетями. Теперь же возможность видеть собеседника предоставляется и при общении по мобильному телефону. А все потому, что скорость передачи данных в сети 3G повышается до небывалых доселе пределов – до 3,6 Мбит в секунду. Для сравнения: в распространенных сейчас второго поколения она не превышает 256 Кбит в секунду.

Таким образом пользователь 3G может с отличной скоростью «летать» по сети Интернет, успевая при этом вести бизнес, обучаться, развлекаться. И все это не будучи привязанным к офисному или домашнему компьютеру.

3G на практике – это качественные услуги связи, причем не только голос, но и видео, и музыка. А также значительно больший, чем мы привыкли, ресурс для передачи данных.

В будущем эти возможности могут быть широко реализованы в виде новых услуг. Скажем, высокоскоростным Интернетом можно будет без проблем пользоваться в пути: и в вагоне поезда, и в салоне автомобиля. Это можно будет реализовать как с помощью телефона, так и ноутбука с USB-модемом.

А если в телефон вмонтировать специальный датчик, то абонент сможет самостоятельно снимать кардиограмму и с помощью мобильных сетей в режиме реального времени передавать ее врачу.

Если, допустим, подключить мобильный телефон с поддержкой 3G к специальному разъему в салоне автомобиля – а такой уже реально существует, то водителю вполне под силу протестировать двигатель и передать данные в автосервис. Мобильный телефон также может стать и элементом охранной сигнализации. Вот где мечта автолюбителя!

Система навигации поможет сориентироваться на местности и проложить наиболее удобный маршрут для путешествия. Эта же система позволит на расстоянии наблюдать за местонахождением ребенка. Погрешность – всего лишь несколько метров.

Со временем мобильный телефон сможет стать и «виртуальным кошельком», посредством которого можно будет оплатить любые товары и услуги. Причем конфиденциальность гарантируется.

Так что возможности 3G предоставляет поистине сказочные. Предоставить их смогут вполне реальные контент-провайдеры, дело за ними.

А пока рекордную для мобильных сетей скорость, которая вполне может стать базой для всего этого волшебного изобилия, впервые на юге России обеспечил «Билайн». Услуга доступна всем пользователям мобильных сетей этого оператора связи. При условии, конечно, если в наличии аппарат с поддержкой 3G.

Доктор брокколи на страже здоровья

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Вкусное не всегда бывает полезным. Но как же хочется себя побаловать!

Любите ли вы жареное? На этот вопрос многие люди без колебаний ответят «да». Стоит только подумать о курице-гриль с аппетитной коричневой корочкой или хрустящей картошке, как сразу же начинают течь слюнки. Многим даже нравится слегка пережаренная еда. Однако любители таких блюд и не подозревают, что подобные «лакомства» способны при постоянном употреблении привести к одной из самых страшных болезней века.

При жарении во многих продуктах образуются особые вещества – канцерогены. Особенно много их в пережаренных продуктах, в которых гурманы ценят ту самую хрустящую коричневую корочку. Наибольшему риску подвергаются женщины. Давно доказано, что женщины, которые ежедневно едят пережаренные продукты, заболевают раком в два раза чаще, чем остальные.

Медики призывают пациентов есть поменьше жареного, а если уж устоять совсем нельзя, то обращайте внимание на степень готовности блюда. Так, жареную картошку и картошку фри нужно готовить до тех пор, пока она не станет золотистого цвета, и ни минутой больше. Что же касается чипсов и сухариков, то от них лучше вообще отказаться. И тем более не угощайте ими де-



тей. А еще лучше – добавляйте в свой рацион как можно больше овощей и фруктов.

Многочисленные исследования доказывают, что ежедневное употребление фруктов и овощей способно снизить риск возникновения раковых опухолей на 30-40 процентов. Обилие витаминов, минералов и антиоксидантов делает фрукты не только лакомством, но и отличным средством профилактики онкологических заболеваний.

Вещества, содержащиеся в овощах и фруктах, не допускают усвоения нашим организмом канцерогенных веществ, образующихся в табачном дыме, пиве и пережаренных продуктах. Процесс накопления веществ, провоцирующих рак, тормозится фитовеществами, содержащимися в ананасах, помидорах, клубнике и красном перце.

Более того, даже если болезнь все-таки прорвала линию обороны, то на защиту здоровых клеток встают более сильные вещества, которые предотвращают разрастание опухолевых клеток. Так, виноград, грецкие орехи, цитрусовые и тмин активизируют молекулы, которые способны обезвредить канцерогены, проникнувшие в клетки организма.

Чемпионами же в борьбе против этого страшного недуга признаны овощи семейства крестоцветных: брокколи, белокочанная и брюссельская капуста, чеснок и цитрусовые, богатые мощнейшим антиоксидантом – витамином С.

Одним из главных борцов против вторгшихся раковых клеток, блокирующих злокачественные новообразования является чеснок. Вещества, содержащиеся в нем, нейтрализуют ра-

ковозбуждающие субстанции и мешают оформлению злокачественных опухолей еще в начальной стадии. Поэтому добавляйте чеснок в приготовляемые блюда, тем более, что он придает блюдам неповторимый и пикантный вкус, а при готовке его лечебное действие усиливается.

Брокколи дает убийный для рака эффект. Если откажет защита организма, в действие вступают вещества, содержащиеся в брокколи. Они активируют собственные белковые молекулы, которые обезвреживают возбудителей рака, даже если они уже проникли в организм. Одна порция отварной брокколи (100 г) содержит более половины рекомендуемой дневной нормы витамина С. Также брокколи содержат фитосоединения, которые могут снижать опасность возникновения рака, так как мешают канцерогенам разрушать ДНК. Фитосоединения сохраняют свои свойства и в сырых овощах, и после их заморозки или варки. Однако при отваривании теряется до половины витамина С, предпочтительнее готовить брокколи на пару, в микроволновой печи или тушить.

Брюссельская капуста может предотвратить развитие некоторых видов рака.

Выбирая между салатом из овощей или фруктов и зажаренным до черной корочки бифштексом, дополненным пивом и сигаретой, помните, что вы делаете выбор между своим здоровьем и возможностью оказаться под прицелом чумы нашего времени – рака.