

В журнале «Наука и жизнь» (№ 12, 1978 г.) выступлениями академиков А. А. Михайлова и Н. М. Дружинина, профессора А. И. Венчикова, писательницы М. С. Шагинян и заслуженного врача РСФСР В. Е. Гиллера был начат разговор об активном долголетии.

В журнале «Журналист» (№ 11, 1978 г.) был опубликован интересный материал Э. Генри о сохранении активного долголетия у журналистов. Этот материал представил в редакцию «Журналиста» писатель Борис Полевой.

Думается, что рекомендации Э. Генри будут полезны не только журналистам, но и людям самых различных профессий.

Мы предоставляем нашим читателям возможность познакомиться с этой публикацией.

Уважаемые коллеги!

Советую вам напечатать заметку Э. Генри и его фото.

...В дни Нюрнбергского процесса над главными военными преступниками второй мировой войны на одном из заседаний обвинение представило любопытный и очень показательный документ. Когда Гитлер замыслил свое нападение на Британские острова, была создана своеобразная памятка руководителям будущей агрессии: список людей, которые должны быть схвачены, изолированы и ликвидированы в первую очередь. Это был сравнительно небольшой список — что-то около ста имен. К списку прилагались адреса, телефоны. Но было в этом списке одно имя, за которым не стояло ни адреса, ни телефона, а стоял вопросительный знак.

Эрнст Генри — вот это имя. Его гитлеровцы посчитали одним из опасных своих врагов. Это был автор двух публицистических книг, вышедших в предвоенные годы. Назывались эти книги «Гитлер над Европой» и «Гитлер против СССР». Я хорошо помню эти книги, они были изданы и у нас с подзаголовком: перевод с английского. И сила этих книг заключалась в том, что Генри как бы на основе точных знаний предсказывал начало и ход второй мировой войны, в том числе и по знаменитому плану «Барбаросса», название которого в те дни никто еще не знал. Гитлеровцы гадали: кто автор? Приписывали авторство одному из друзей Гитлера, покинувшему Германию, но хорошо знавшему гитлеровские планы.

Автором их был советский журналист Семен Николаевич Ростовский — видный публицист-международник, широко известный сейчас своими интересными и глубокими статьями по кардинальным вопросам международных отношений.

Недавно он выступил на встрече с журналистами-ветеранами в Центральном Доме журналиста на очень серьезную и, как мне кажется, интересную тему. Какую — не буду говорить, ибо прилагаю стенограмму этой беседы. Как старый газетчик, могу лишь сказать, что прочел я эту стенограмму с большим интересом и вполне присоединяюсь к мыслям, высказанным Семеном Николаевичем.

Борис ПОЛЕВОЙ.

РЕЦЕНТ ЖУРНАЛИСТАМ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

Эрнст ГЕНРИ

Если в вашем организме есть искра жизненного оптимизма — беречь ее как зеницу ока. Ни за что не давать себе окисляться. Иначе старость пришла и не уйдет.

Всегда глядеть на окружающий мир с неистощимым любопытством, что бы там ни происходило. Иначе опять-таки апатия и творческое угасание. Всегда ощущать себя как живую частицу водоворота истории, а не как увядающую травинку, как какую-то носящуюся по ветру песчинку.

Ни в коем случае не бросать писать, даже когда нет заданий. Не давать пишущей руке дряхлеть. Никому не отдавать машинку.

Больше читать, писать и задумывать, меньше выступать.

Когда пишете, каждый раз по-настоящему увлечься задуманным. Без увлечения писать не стоит — выйдет скучно и ненужно.

Не повторять, как переигранную пластинку, когда-то написанное.

Ни в коем случае не позволять себе скушать. Это дверь к финалу. Немедленно заполнять вакуум в жизни и работе, тщательно обдумав, чем.

Если старая излюбленная тема отвоевана молодыми, располагающими более широкими возможностями и средствами информации, решить на смелый шаг: наметить для себя новую, свежую, хотя и ограниченную тематику, сосредоточившись на ней.

Субъективно это как будто нелегко и для некоторых почти немислимо, но игра стоит свеч. При этом выбрать тематически что-то такое, что давно тлело в мозгу и вызывало любопытство. Даже молодые иногда — правда, довольно редко — в творчестве победимы. Выбирать непривычное, свежее.

Не менять чтение книг на сидение у телевизора. Бессрочное сидение у телевизора у некоторых удваивает или утраивает темпы старения.

Не тонуть в своих воспоминаниях о прошлом, хотя бы об интересном прошлом, не держать голову вечно повернутой назад. Она может выкрутиться.

Стараться всеми силами не впадать в мертвящий старческий консерватизм. Вот для этого все время оглядываться на самого себя и, когда нужно, применять к себе жесткие репрессии. Консерватизм среди нас нехорош даже для пищеварения: вызывает запоры. Как постоянная жевательная резинка он, может быть, и пригоден.

Чаще встречаться с молодежью, не шипеть на нее, даже если она как будто не такая, какими были вы сами. Не разглаживать об ее слабостях и недостатках. Временами речь идет о ваших собственных слабостях и недостатках.

Почаще смеяться. От смеха действительно молодеет голова, а может быть, и все тело. Но смеяться не значит злословить: от этого стареешь. Еще лучше — уметь посмеяться над самим собой, прежде чем над тобой посмеются другие.

Поменьше играть в привычные игры, хотя раскладывать пасьянс для раздумья и вести шахматные бои для промывания мозгов неплохо.

Поменьше говорить о болезнях.

Поменьше пить пива, побольше чая. Насчет шампанского умалчиваю.

Очень важное, хотя и элементарное: строжайше беречь свой сон.

Писать только в дообеденные часы. За завтраком не наедаться.

Кому можно (а это решает врач) ежедневно по утрам принимать теплую ванну и сразу затем подставлять себя под холодный душ. Для творческого человека это, на мой взгляд, ничем не заменимая физкультура. У меня, например, наиболее плодотворные мысли рождаются либо при лежании в теплой воде, либо при ходьбе или в троллейбусе. Последнее объяснить не могу.

Продолжать любить красоту во всех ее проявлениях. Это в числе самого важного.

Думать о смерти не возбраняется, этого, как ни старайся, не избежать. Но думать не так, как думал толстовский Иван Ильич, а помня, что жил интересную жизнь в потрясающе интересном столетии. И, главное, думать, решив прожить еще 20 лет. Смерть неизбежна, но старость чем-то неизлечимым не считаю.

Наконец, то, что каждое утро твержу себе сам: не скрипеть.

Вот и все. Утверждать, что этот рецепт годится для всех, не стану.

Для меня годится.

ЗАДАЧНИК КОНСТРУКТОРА

Задача № 1

Необходимо сконструировать регулируемую передачу (вариатор) от вала 1 к валу 2 (рис. 1). При этом надо соблюсти следующие условия: вариатор не должен

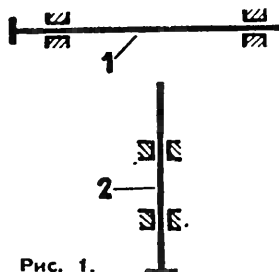


Рис. 1.

состоять из зубчатой или ремешной передачи; необходимо обеспечить плавное изменение передаточного отношения; вариатор должен быть реверсивным.

Инженер Т. ГАНИЕВ.

г. Андижан.

Задача № 2

Предложите конструкцию, которая позволяла бы осуществлять возвратно-поступательное

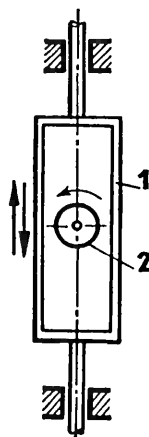


Рис. 2.

тельное движение рамки 1 при неизменном направлении вращения приводного ролика 2 (рис. 2).

Инженер

Б. МАРТЫНЕНКО.

Москва.



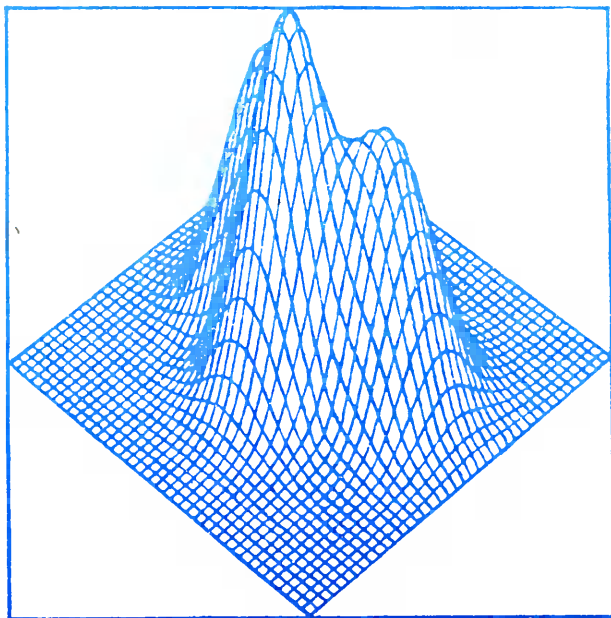
НАУКА И ЖИЗНЬ

МОСКВА. ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРАВДА»

2

1979

● Одна из основных задач хозяйственного механизма нашего государства — органическое сочетание достижений НТР с преимуществами социалистической системы хозяйствования ● Т-слой: открытие сделано в вычислительном, а не в натурном эксперименте ● Закон гомологических рядов можно сравнить с таблицей Менделеева — он позволяет предвидеть признаки еще не открытых живых организмов ● На полки библиотек встал последний — 30-й том третьего издания БСЭ ● Прореживающую обрезку ягодных кустарников можно проводить и зимой ● Фотолюбителю под силу самому сделать микрофильм; один ролик вмещает до двух с половиной тысяч книжных страниц.



В н о м е р е:

И. ЕРМОЛОВ, докт. техн. наук — Ультразвук ищет дефекты	2
140 дней в космосе	7
К утренней звезде	8
С. ЖАПАРХАНОВ, докт. геол.-минерал. наук — Жидкая руда	9
Путь в революцию	10
Е. МАНУЧАРОВА — Цель и темп	16
П. СИМОНОВ, докт. мед. наук — Сто лет спустя	21
А. САМАРСКИЙ, акад. — Что такое вычислительный эксперимент?	27
Б. МЕДНИКОВ, докт. биол. наук — Закон гомологических рядов в наши дни	33
Заметки о советской науке и технике	38
А. ПРОХОРОВ, акад. — Вселенная в алфавитном порядке	40
Ю. ПУХНАЧЕВ — Наша новая энциклопедия	40
А. ГОРОХОВСКИЙ, А. ГРИФ — Космос радиолубительский	47
Научно-популярные фильмы	50
Ю. КНОРОЗОВ, докт. истор. наук, В. ГУЛЯЕВ, докт. истор. наук — Заговорившие письма	52
А. КАН, канд. техн. наук — Микрофильм своими руками	58
Новые книги	61
Б. ЛАГУТИН, канд. техн. наук — Если взглянуть в «треугольник»	62
Л. КУШЕ — Море дьявола	63

ПЕРЕПИСКА С ЧИТАТЕЛЯМИ:

В. ЕМЕЦ — Летний снег (65); А. ТИШКОВ, Л. БОНДАРЧУК, канд. биол. наук — Курьезы природы (82); Г. ВАСИЛЬЕВ, инж. — На вопросы читателей (83). БИНИ (Бюро иностранной научно-технической информации)	66
Э. ГЕНРИ — Рецепт журналистам против старения	70
Задачник конструктора	71
Рефераты	72, 107
С. ФЕДОРОВ, канд. искусств. — Арзамасская художественная	73
Г. СПИРИН, канд. техн. наук — Секреты вскипающего чайника	76
Н. БОГДАНОВ — Легенда о мальчике-командире	84
А. ГОЛЬДИН — 6-е Киевские курсы Тимур ГАНДАР — Огненные версты 30 лет строительства социализма в ЧССР. Конкурс	85, 90, 91
В. МАРКИН, канд. географ. наук — Когда цветут ледники	97
Кроссворд с фрагментами	102

Е. ЛЕВИТАН, канд. пед. наук — Волопас и Северная Корона	104
Ирвинг СТОУН — Греческое сокровище	108
Б. ШИРОВОКОВ — Объемное полимино и цинлы Гамильтона	118
С. КУСТАНОВИЧ — Овцы и кантусы	121
Г. ЧЕШЕВ — На кровати, в плыв, по воздуху	124
Кунсткамера	126, 131
Сергей ЛЬВОВ — Книга о книге	128
Для тех, кто вяжет	132
В. ЧЕРНЫШЕВ — Бродячие собаки Домашнему мастеру. Советы	134, 140
Идеи мастеру. Абжур «елочка»	141
В. КИРСАНОВ — Художественная гимнастика, вчера, сегодня	142
Е. ВАСЮКОВ, гротесмейстер — Пролог и эпилог	146
Математические досуги	148
В. ВОРОБЬЕВ, канд. мед. наук — Расчет рациона без формул и арифмометра	149
Ответы и решения	154
Календарь садовода	155
Л. ПЕРЕХОДКИН — Обрезка плодовых деревьев. Зимняя обрезка ягодников	157
Козлобродник луговой	160

НА ОБЛОЖКЕ:

1-я стр. — Установка комплексной подготовки газа на газовом месторождении Шатлык Туркменской ССР. Фото В. Лысых.

Внизу: график теплового процесса в плазме, нарисованный по данным ЭВМ автоматическим графопостроителем (см. стр. 27).

2-я стр. — Динамика научно-технического прогресса.

3-я стр. — Козлобродник луговой. Фото И. Константинова.

4-я стр. — Лицом к лицу с природой. Фото И. Лаговского (вверху) и А. Миловинова (внизу).

НА ВКЛАДКАХ:

1-я стр. — Схема вычислительного эксперимента. Рис. М. Аверьянова.

2—3-я стр. — Основные методы акустического контроля. Рис. О. Рево. (См. стр. 2).

4-я стр. — Иллюстрации к статье «Закон гомологических рядов в наши дни». Фото В. Веселовского.

5-я стр. — Чехословакия сегодня.

6—7-я стр. — Пчелиный заповедник. Фото И. Константинова.

8-я стр. — Жизнь на ледниках. Фото Л. Левченко, В. Маркина и В. Павлова.

НАУКА И ЖИЗНЬ

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ
ОРДЕНА ЛЕНИНА ВСЕСОЮЗНОГО ОБЩЕСТВА «ЗНАНИЕ»

№ 2

ФЕВРАЛЬ
Издается с сентября 1934 года

1979



● **ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ПРИРОДОЙ**
Тренировка наблюдательности
и умения мыслить логически

Вы ошибаетесь, если думаете, что для человека, наблюдающего природу с научной точки зрения, пропадает ее поэзия и краски. Привычка наблюдать утончает наше ощущение красоты.

Профессор М. Миннарт.

«БЛИНЫ» НА ВОДЕ

Как по-вашему, что это за «блины» на воде и отчего бы они могли появиться?

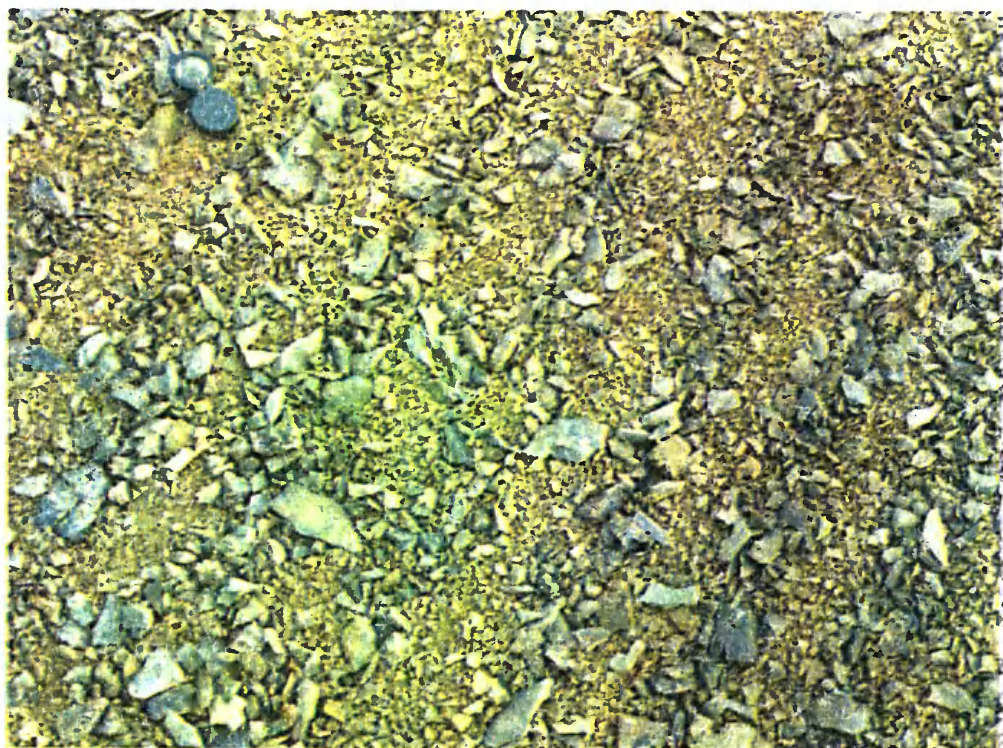
Снимок сделан в ясный морозный день в Подмосковье.

«ГРЯДКИ» НА СКЛОНЕ

Как по-вашему, что это за «грядки» и отчего они могли появиться?

Снимок сделан в бассейне реки Колымы около вершины сопки, крутизна склона 20°.

(Ответы см. на стр. 154.)



Сканирование - ?????????
DjVu-кодирование - Беспалов

