

Как жить, не болея? Об этом мечтали поколения и поколения. Но и сейчас, несмотря на потрясающие успехи медицины, мы с огорчением должны признать, что болеть человечество меньше не стало. Не будем говорить о сложных болезнях, возьмем элементарную простуду. По статистике более половины всех заболеваний приходится именно на нее.

Множество есть разнообразных способов, помогающих человеку оставаться здоровым, среди них на первом месте стоит закаливание.

К сожалению, воздействие холода на человека изучено еще весьма слабо. Между тем целебные свойства ледяной воды известны давно, тысячелетия. И этот опыт народной медицины сегодня с успехом перенимают врачи. В Калуге, например, в первой городской больнице холодом лечат невроты и бронхиальную астму; в ялтинском санатории имени С. М. Кирова с помощью зимних купаний в море избавляют от гипертонии и неврастении.

Механизм благотворного влияния холода на организм И. П. Павлов объяснял «встряской нервным клеткам», резким воздействием на центральную нервную систему. Но по-прежнему многие вопросы влияния холода на человека остаются открытыми.

Вот почему, на наш взгляд, так ценен эксперимент, который вот уже почти пятьдесят лет ставит на самом себе житель Ворошиловградской области Порфирий Корнеевич Иванов. Он настолько приучил себя к холоду, что часами может в одних шортах — и босиком! — находиться зимой на улице.

Ему пошел 85-й год, за полвека, что он дружит с морозом, ни разу не простужался, не болел ни ангиной, ни гриппом. А раньше хворал, как и все...

О Порфирии Корнеевиче я узнал от писателя В. Г. Черкасова, который стал ярким приверженцем простой системы оздоровления, разработанной Ивановым. И не он один: только в Москве знаю теперь десятки инженеров, врачей, ученых — последователей Иванова. По примеру «учителя», как все они его называют, бегают по снегу босиком; о болезнях забыли, хотя когда-то частенько болели, и благодарны судьбе, что свела их с Порфирием Корнеевичем.

Еще до поездки на хутор Верхний Кондрючий, где он живет, прочел о нем в книге двух врачей, Н. Агаджаняна и А. Каткова, «Резервы нашего организма»:

«В любой мороз он прогуливается босиком по снегу... и не ощущает при этом никакого холода».

Показалось странным — неужели и правда не чувствует холода? Этот вопрос был первым, который я задал Порфирию Корнеевичу.

— Как это не чую холода! — воскликнул он. — Чую, да еще сильнее вас. Только вы все его боитесь, а я не боюсь. Из вечного врага человеческого я сделал друга.

— И вы в самом деле никогда не болеете?

— Почему же? Все время болею. Болею мыслью, что я умею, а мне не дают передать свое умение людям.

— Говорят, что вы в бога верите.

— Брешут. Верил когда-то, пока не понял, что бог пребывает не на небе, а на земле — в людях, кои сумели держать победу над собой.

Интересна судьба этого необычного человека. Родился в бедняцкой семье; как и отец, стал шахтером. Впервые спустился в шахту в пятнадцать лет. Здесь был и плитовым, и катальщиком, и зарубщиком, и отбойщиком. В 1917 году забрали в армию.

— До фронта доехать не успел, — рассказывает Порфирий Корнеевич, — царя скинули с пути.

Повоевать все-таки пришлось, в партизанах. Пускал под откос эшелоны интервентов, однажды спалил английский самолет, за что получил благодарность от командования. После войны восстанавливал шахты в Донбассе, участвовал в колхозном движении, руководил артелью лесных рабочих.

Сейчас, когда ему идет девятый десяток, он поражает смелостью своих рассуждений. Он и всегда был таким — дерзким, смелым, думающим. Вот так однажды (было это на Кавказе, стоял он над морем, на высокой скале) пришла к нему мысль: «Почему люди так устроены, что лишь полжизни — пока молоды; а достигли зрелости, казалось бы, жить да жить на пользу другим, но не тут-то было: наваливаются на человека болезни, делают его неполноценным, заставляют больше думать не о деле, ради которого он и пришел на землю, а о себе. Болезни делают человека эгоистом. Не оттого ли многие беды людские происходят, что человек не умеет победить свою немощь? Сколько ни кутайся, все равно это не спасет от недугов. А что, если сделать наоборот — не прятаться от природы, а пойти ей навстречу, стать ближе к природе, слиться с ней!»

И Порфирий Корнеевич решил доказать — сначала самому себе, что «нехорошие силы природы» (его выражение) можно приручить и обратить их себе на пользу. Он стал выходить на мороз раздетым. Сначала на несколько секунд, потом на полминуты. С каждым разом все больше и больше. Дошло до того, что в метель уходил в одних шортах за околицу и часами гулял в поле среди ветра и стужи. Он возвращался весь заиндеветый, в клубах пара, и сельчане не могли надивиться: неужели завтра не ляжет в постель с крупозным воспалением легких, а то и с чем-нибудь похуже?

Но это в прошлом. Сейчас, когда вышел на пенсию, Иванов одержим идеей передать свой уникальный (несомненно, уникаль-



ный!) опыт закаливания людям, ученым. А что ученые? Не спешат пока. Может быть, не знают об Иванове?..

— Я обращаюсь к людям, — говорит Порфирий Корнеевич. — Дорогие вы мои, все ваши болезни от нежесткости вашей: от тепла, от вкусной пищи, от покоя. Не бойтесь холода, он мобилизует, как нынче модно говорить, защиту организма. Холод кидает в тело гормон здоровья. Пусть каждый поумнеет, что ему важнее — дело или малые радости. На все должна быть победа. Человек должен жить в победе; если ее не получишь, грош тебе цена в базарный день... Зачем лечиться, когда можно и должно болезнь в тело не пускать!

Еще Маркс говорил, что цивилизованный человек должен так же уметь противостоять природе, как это умели делать древнейшие люди. Порфирий Иванов умеет противостоять природе. Опорой ему в этом служит его система. Он шел к ней почти полвека и почти полвека неукооснительно ей следует. Система эта на первый взгляд уди-

вительно проста, содержит всего семь правил, некоторые из них вроде бы отношения к оздоровлению организма не имеют. Судите сами.

Первое правило. Живи с постоянным желанием сделать людям добро и, коли сделал, никогда не вспоминай об этом, поспеши сделать еще.

Правило второе. Все старайся делать только с удовольствием, с радостью. И пока не научишься делать с радостью, считай, что не умеешь его делать.

Казалось бы, не о здоровье речь, а по сути — о самом что ни на есть главном здоровье говорит старец — о здоровье души. Без него разве можно тело вылечить? Вот остальные его правила:

Не пей ни вина, ни водки.

Один день в неделю голодай, а в другое время ешь поменьше мяса и вообще ешь поменьше («А то сегодня люди просто страдают ожирением, едят вдвое

больше, чем природа их требует. Обильная еда голову ясности лишает»).

Ходи круглый год босиком по траве и по снегу хотя бы несколько минут в день.

Ежедневно, утром и вечером, обливайся холодной водой. (Нам обоим, фотокорреспонденту Эдуарду Эттингеру и мне, прелести этого правила пришлось испытать на себе. Сначала мы, конечно, наотрез отказались. Страшно было даже подумать; тем более, у меня болело горло и начинался насморк. Лишь когда мы увидели, как огорчился Порфирий Корнеевич («Значит, и вы мне не верите?»), решили рискнуть — ради оздоровления человечества. Когда он вылил нам на голову и на плечи по ведру ледяной воды (на улице было около десяти градусов), мы поняли, что такое неземные ощущения. Но через полчаса, кстати сказать, от моей простуды не осталось и следа. Обливались мы каждый день, но лишь к концу нашего пятидневного пребывания в доме Порфирия Корнеевича почувствовали вкус к этой процедуре.

Мы никоим образом, конечно, не призываем никого тут же следовать нашему примеру. Мы только излагаем факты.)

И последнее правило. Почаще бывайте на воздухе с открытым телом, и летом и зимой. («Пусть тело дышит и учится брать тепло от холода») Кому-то эта мысль Иванова покажется абсурдной, смешной. Но вот что по этому поводу говорит специалист в области термодинамики, к слову, один из последователей Иванова, кандидат технических наук И. Хвощевский:

— В результате своего беспримерного опыта П. К. Иванову удалось показать, что в человеческом организме в условиях холода начинают проявляться процессы, связанные с постоянной выработкой внутренней энергии. Не исключено, что это перекликается с гениальной, возможно, но пока не получившей убедительного обоснования гипотезой К. Э. Циолковского

о медленном и бесплатном отнятии энергии от окружающих холодных тел. Мы действительно очень мало знаем о человеке, о его резервных возможностях. Не исключено, что в необычных, экстремальных условиях в организме открываются неведомые нам качества; пока мы можем только догадываться о них. Вот почему так важен опыт, который в течение полувека проводит на себе Порфирий Корнеевич Иванов. Трудно найти другой пример подобной целеустремленности...

На хуторе у Иванова много последователей. Первая из них — его жена, Валентина Леонтьевна. Когда-то она очень тяжело болела, теперь, в свои семьдесят, считает себя совершенно здоровым человеком.

— Я боюсь, — говорит она, — зимой пропустить и одного дня, чтобы не выйти раздетой на мороз, не окатиться ледяной водой. А вдруг болезни опять нагрянут, как это было двадцать пять лет назад.

Валентина Леонтьевна, так же как и Порфирий Корнеевич, очень мало ест. И несмотря на то, что весь день в работе (как и любая крестьянская женщина), устает теперь значительно меньше, чем раньше, когда еще не дружила с холодом и не ограничивала себя в еде. Вполне возможно, что оба этих фактора каким-то парадоксальным образом связаны между собой — одно помогает переносить другое.

Поистине тайны человеческого организма неисчерпаемы!

По дороге в аэропорт заехали в Свердловск, районный центр, в райком партии поговорить о Порфирии Иванове. Секретарь райкома Надежда Константиновна Ковалева, между прочим, сказала:

— К сожалению, у нас нет возможности оценить по достоинству этого уникального человека. Нет здесь для этого специалистов. Да, откровенно говоря, и времени серьезно им заняться не хватает: район большой и сложный, уголь все-таки добываем. Вот если бы вы нам помогли привлечь к Иванову внимание общественности, ученых...

Что мы здесь и попытались сделать.

