

ГЕНЕРАЛЬНОМУ СЕКРЕТАРЮ ЦК КПСС
товарищу БРЕЖНЕВУ ЛЕОНИДУ ИЛЬИЧУ

ДОРОГОЙ ТОВАРИЩ БРЕЖНЕВ

Я пишу Вам с заботой о молодежи. Вы сказали о ней хорошие слова на комсомольском съезде. И еще Вы отметили, что "когда речь идет об условиях жизни, о здоровье советских людей, тут мелких дел нет, все они — важнейшие".

Как вырастить талантливую и смелую молодежь — истинных строителей коммунизма? Одним из важнейших условий является закалка их в суровых качествах природы, подобно тому, как закаляется и облагораживается металл в противоположных качествах огня и воды.

Мне скоро исполнится 85 лет. 50 лет из них я провожу эксперимент по закаливанию себя в природе, погружаясь, по возможности, естественным своим телом в самые суровые качества её /холод, стужа, ледяная вода, длительное воздержание без пищи и воды и т.д./ Размягчаясь в теплых, изнеженных сторонах человеческой жизни, я сознательно меняю их на суровые качества и, благодаря постоянной практике, всегда чувствую нужный момент перехода. В словах популярной песни "Закаляйся как сталь" очень много мудрого смысла. Такая закалка не дает возможности созреть и растечься по организму болезням, которые одолевают человека в тепличных условиях, — состояние схожее с закалкой стали. Поэтому я не болею и не простужаюсь, имею крепкое сердце, ясное сознание. Это — мое здоровье, которое я приобрел, благодаря постоянной практике в природе. Такая практика на многое раскрыла мне глаза, обогатила и развила мое сознание. И вот один из моих выводов:

—Мы, люди, зачастую, сами виноваты в том, что теряем свое здоровье из-за неразумной жизни: хотим только "теплого" и "хорошего", а от "плохого", "холодного" бежим, ховаемся. Закаляться не хотим, находимся постоянно в теплом, разжиженном состоянии.

В результате по нашему организму растекаются болезни, здоровье идет на убыль, сердце слабеет, сознание угасает, наступает безволие. И никакие таблетки здесь не помогут, так как организм человека напоминает стоячее болото. И никакие искусственные физические упражнения без крепкой естественной, природной закалки не в силах разогнать это болото. А дальше все хуже и хуже, и в результате все больше и больше больниц... Получается какой-то заколдованный круг.

С развитием социалистического общества должно расти сознание людей на свое здоровье, как на высшую драгоценность и благо не только для человека, но и для всего нашего общества, в связи с чем число больниц, казалось бы, должно уменьшаться! А пока получается как раз наоборот. Происходит какое-то постоянное разглядывание и изучение болезней на человеке. Конгрессы и конгрессы по болезням. Все новые и новые лекарства, - все новые и новые болезни - и этому, очевидно, никогда не будет конца, если мы не изменим поток нашего сознания, связанный с оправданием роста числа болезней, как неизбежного зла современной цивилизации, и не встанем на единственно правильный путь-путь восстановления здоровья максимально простыми и одновременно наиболее эффективными средствами самой природы. И такое средство есть! Это природная закалка, о которой вкратце говорилось выше. Подтверждением этого служит весь мой 50-летний эксперимент в природе и практика многих моих последователей. Об этом коротко сказано в "Огоньке" № 8.

Основные элементы системы природного закаливания приведены в дополнении к письму Вам, составленном в виде советов по закаливанию нашей молодежи и всем советским людям. Система очень проста и доступна каждому. В основе её лежит доверие и любовь к природе, вызывающее чувство живой связи с ней, и к людям. Каждый пункт несет в себе элемент закалки. Например, после ряда дней питания, отказ от пищи и воды подобен переходу из "теплого", "хорошего" состояния в состояние "холодное", "плохое". Это не голод, во время которого все равно думаешь о пище, - это разумное терпение, во имя диалектического единения двух противоположных свойств "теплого" и "холодного", идентичное процессу закалки, пробуждающее в человеке бодрость и вкус. То же и в отношениях с людьми - "твори добро, и ты растворишь зло". А в итоге, - возрастание здоровья людей, мира и доверия между ними.

Мир начинается с себя

*Мир начинается с себя
- веруя миру
создан / творец*

Но это, так сказать, общий, философский взгляд на процесс закаливания себя в природе. Главное же — ДЕЛАЙ! Именно это возвращает человеку здоровье.

Система природного закаливания не стоит на месте и постоянно совершенствуется. Например, мною и рядом моих последователей сознательное воздержание от пищи и воды уже доведено до 4 суток в неделю, с примерно односуточными перерывами на еду, т.е. около 200 дней в году. При этом не делается никаких поблажек к труду, как на физическом, так и на умственном плане. На практике убеждаешься, что диалектическое единство противоположных начал, примененное с творческих позиций, всегда ведет к совершенствованию!

Дорогой Леонид Ильич, мне многие пишут: молодые и старые, рабочие и крестьяне, ученые и военные. Они интересуются системой природного закаливания, спрашивают совета.

Докладываю Вам, дорогой товарищ Брежнев, что все, что я делаю, я делаю для блага всех наших людей и впредь неустанно буду трудиться для общего блага! Особенно это нужно для нашей молодежи, на плечах которой лежит благородная задача — приблизить светлый день коммунизма! И многое здесь зависит от здоровья нашего поколения.

Еще в ранние годы своего эксперимента, когда приходилось, зачастую, преодолевать трудности самого различного порядка, я задавал сам себе вопрос:

— Кому это нужно?

И находил ответ:

— Это нужно всем!

Потому что это не только твое личное здоровье и счастье, — это здоровье и счастье всей нашей страны!

Желаю Вам, Дорогой товарищ Брежнев, счастья, здоровья хорошего и долгих лет жизни на благо всего советского народа и всего прогрессивного мира.

Иванов Порфирий Корнеевич *Иванов*

Мой адрес: Ворошиловградская обл, Свердловский р-он,
п/о Должанское, хутор Верхний Кондрючий,
Садовая 58.