Дорогой товарищ Брежнев! [illegible]

Я пишу Вам с заботой о молодежи. Вы сказали очень хорошие слова на комсомольском съезде. И еще Вы отметили, что, когда идет речь об улучшении жизни, о здоровье советских людей, тут мелочей для нас нет, все они — важнейшие."

Как вырастить талантливую и сильную молодежь — истинных строителей коммунизма? Одним из важнейших условий является закалка их в суровых качествах природы, подобно тому, как закаляется и обезвреживается металл в противоположных качествах огня и воды. Мне скоро исполнится 85 лет. 50 лет из них я провожу эксперименты по закаливанию себя в природе, погружаясь, по возможности, естественным своим телом, вслушиваясь, сравнивая качества её (холод, стужа, ледяная вода, длительное воздержание от пищи и воды) развивать в теплых, изнеженных сторонах человеческой жизни, я сознательно меняю суровое качество и, благодаря постоянной практике, всегда чувствую момент перехода. В словах популярной песни „Закаляйся как сталь!" очень много мудрого смысла. Такая закалка не дает возможность созреть и развиться по организму зернам болезней, которые одолевают человека в тепличных условиях состояния схожих с закалкой развитых стали. Поэтому я не болею ни простудными, ни [illegible] здоровое 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 холодного и внешнего ховаемся бегом. Закаляться не хотим, находимся постоянно в теплом, разнеженном состоянии. В результате, по нашему организму растекается болезнь. Здоровье идет на убыль, сердце слабеет (тупеет), сознание угасает, [illegible] он больше. И никакие деньги не помогут так как организм [illegible] на помощь стороннюю болезни. И одни медицинские движения [illegible] без крупного истощения, [illegible] закалки во всех режимах эти болезни. Я даже вижу и хуже, а всё больше болезни. [illegible] [illegible] должно расти сознание людей на свое здоровье, как на высшую драгоценность

драгоценность

И было не только для человека, но и для всего нашего общества, в мире с тем число больных, которое бы ужаснуло специалистов! Я происходит как раз наоборот. Происходит всё то постоянное расхождение изучения болезней на человеке. Конечно и конкурс. Все новые и новые лекарства, все новые и новые болезни, и этому уже, очевидно, никогда не будет конца. Если мы не изменим поток нашего сознания, связанный с оправданием роста числа болезни, как неизбежного зла современной цивилизации, и не станем 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 в кратких говорилось выше. Подтверждением этому служит весь мой 50-ти летний жизненный эксперимент в природе и практика многих моих последователей. Об этом коротко сказано в „Огоньке" № 8.

Основные элементы системы природного закаливания приведены и дополнены к тому вам, составленные в виде советов по закаливанию нашей молодёжи и всех пожилых людей. Система очень проста и доступна каждому. В основе её лежит доверие и любовь к природе, вызывающие чувства живой связи с ней, их подъём. Каждый пункт несёт в себе элемент закалки. Например, полное на несколько дней питание отказ пищи и воды подобен переходу из тепла в холод, (хорошо) состояния, в состояние „холодное" и плохое". Это не голод, вовремя никого все равно держишь в пище. Это разумная терапия. Важно диалектическое единение двух противоположных свойств: „теплое", „холодное", и диететическая процедура закалки. Также и в отношениях с людьми „твори добро" и ты уравновесишь зло"

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

Систему природного закаливания не стоит на месте и постоянно совершенствуется. Например, теперь я для многих последователей сознательное воздержание от пищи и воды уже длиною составляет

108:24:34,..

в целом четверо суток внедряю с примерно однодневными перерывами на 2-4. При этом не делайте никакой поблажки к трудностям не давая-

нам твои и накопленные знания. На практике убеждаюсь, что диалектическое единство практики и теории, противоположных позиций, всегда ведёт к совершенствованию!

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

Докладываю Вам, дорогой товарищ Брежнев, что всё, что я делаю, я делаю для блага всех простых людей и труд не устаю — буду трудиться для общего блага! Особенно это нужно нашей молодёжи, которой предстоит благородная задача приблизить светлый день Коммунизма! И многое здесь зависит от здоровья наших тружеников.

Силы в решающие годы своего природного действия, когда приходится зачастую преодолевать трудности самого различного порядка, я задаю сам себе вопрос:

- Кому это нужно?

и нахожу ответ:

— Это нужно всем!

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

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

Иванов Порфирий Корнеевич.

Мой адрес: Ворошиловградской области, Свердловский район, п/о Должанка, хутор Верхний Кондрючий, Садовая 58.