

82.05.003

▶ Письмо Генеральному секретарю
ЦК КПСС Брежневу Л.И.

май
1982

3

страницы

оригинал рукописи 3 стр.; печатный вариант 3 стр.;
«Детка» черновик 2 стр.; «Детка» 1982г., печатный
вариант 1 стр.

Наша жизнь и наша судьба связаны с жизнью страны. Мы участвуем в ее судьбе, в ее развитии. Мы должны бороться за ее свободу, за ее независимость, за ее процветание. Мы должны бороться за мир, за дружбу между народами, за социальную справедливость, за свободу совести и совести совести!

Вот почему важно думать, как можно лучше использовать свои силы, свои способности, свои таланты, свои знания, свои умения и навыки, чтобы внести свой вклад в общее дело, чтобы сделать нашу жизнь и нашу судьбу лучше, чтобы сделать нашу страну и наш мир лучше.

Вот почему важно думать, как можно лучше использовать свои силы, свои способности, свои таланты, свои знания, свои умения и навыки, чтобы внести свой вклад в общее дело, чтобы сделать нашу жизнь и нашу судьбу лучше, чтобы сделать нашу страну и наш мир лучше. Мы должны бороться за мир, за дружбу между народами, за социальную справедливость, за свободу совести и совести совести!

Сейчас в нашей стране много трудностей, много проблем, много бед. Но мы должны бороться за мир, за дружбу между народами, за социальную справедливость, за свободу совести и совести совести!

- Какую работу вы делаете?

И что вы делаете?

- Это работа великая!

Я думаю, что это не только работа великая, но и работа важная, работа ответственная, работа, которая требует много сил, много энергии, много талантов, много знаний, много умений и навыков.

Желаю вам, дорогие братья, счастливой, здоровой и успешной жизни, желаю вам счастья, желаю вам мира, желаю вам дружбы, желаю вам любви, желаю вам всего самого лучшего!

Ваш друг и соратник, Александр Кудряков.

Мой адрес: Прохоровский район, Озерный район, п/о Дмитровский, ул. Берки (Кудряков), квартира 58.

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
каждого человека с собой*

*нас и других. 8/11/68
1037
Мир
- всему миру
создан, творения*

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.

ДЕТКА,

Ты прочитал в "Огоньке" о том, что нужно для твоего здоровья. Прими мой поклон и сердечное спасибо за то, что не забыл про это и написал мне.

Это тебе в дополнение к тому, что там написано:

1. Два раза в день купайся в холодной, природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия.
2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди и встань на землю, а зимой на снег, хотя бы на одну-две минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно попроси у природы здоровья.
3. Не употребляй алкоголя и не кури.
4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12-ти часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.
5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать то, что тебе нравится.
6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это - твоё здоровье.
7. Здоровайся со всеми людьми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье - здоровайся со всеми.
8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу мира.
9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость.
10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.
11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал - хорошо. Но самое главное, **ДЕЛАЙ!**
12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

Если сможешь, оставь один день для приезда ко мне. Я даром передам тебе свой опыт в природе, своё здоровье, чтобы дело твоё было успешным.

Желаю тебе здоровья хорошего и счастья.

Иванов - учитель. *Иванов*

Мой адрес: Ворошиловградская область, Свердловский р-н, п/о Должанское хутор Верхний Кондрючий, ул. Садовая, д. 58.
Иванов Порфирий Корнеевич.

ДЕТКА,

Ты прочитал в "Огоньке" о том, что нужно для твоего здоровья. Прими мой поклон и сердечное спасибо за то, что не забыл про это и написал мне. Это ТЕБЕ в дополнение к тому, что Там написано.

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, прикрой душ или обливайся. Это твои условия.

2. Перед купаньем или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди и войди на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно попроси у природы здоровья

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хотя бы раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и подумай как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать то, что тебе нравится

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюй вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому. Это - твое здоровье

7. Здоровайся со всеми людьми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Это твои заслуги. Хочешь иметь у себя здоровье - здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедным, больным, обремененным, нуждающимся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретаешь в нем друга и помогаешь делу мира.

9. Победы в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, тщеславие, гордость.
10. Освободи свою голову от ^н ^х мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа

11. Мысль не отделен от дела. Прочитай это — хорошо, но самое главное, делай!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом, Будь скромным.

12. Если сможешь, оставь один день для посещения меня. Я дарю тебе свой опыт в природе свое здоровье, чтобы твое дело было успешным.

Желаю тебе счастья, здоровья и хорошего
Иванов - учитель.

Мой адрес: Варшавская область,
Свердловский р-н, почт. отд. Должанское,
Хутор Верхний Кондрюцкий, Садовод 58
Иванов Порфирий Корнеевич.

Освободи свою голову от ^н ^х мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа

и не возв в это

Нашим

Миссер

Что мы делаем

Хорошо

Иванов - учитель