

100



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ЛЕТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
имени М.М. ГРОМОВА**

FLIGHT RESEARCH INSTITUTE

18.11.96 № 01-176

На № _____ от _____

Президенту Российской Федерации

ЕЛЬЦИНУ Б.Н.

Уважаемый Борис Николаевич !

Вновь обращаются к Вам летчики-испытатели Летно-исследовательского института им. М.М.Громова города Жуковского. С волнением наблюдали за подготовкой, проведением и результатами операции, хотя были уверены в мастерстве врачей и Вашей недюжинной выдержке и силе. Все авиаторы города Жуковского желают Вам скорейшего восстановления сил и здоровья в послеоперационный период.

Напоминаем о нашем приглашении и надеемся видеть Вас у нас в Жуковском на Третьем Международном авиационно-космическом салоне МАКС-97 в августе следующего года и в октябре того же года на 50-летию Школы летчиков-испытателей им. А.В.Федотова ЛИИ им.М.М.Громова.

От имени летчиков-испытателей России

Начальник ЛИИ им. М.М.Громова
Летчик-испытатель

[Handwritten signature]
Ф.Д.Золотарев

В список Кэпито Ю.М. Бабурин
Дт. 20.11.96

003041

04.11.96

N 10566

045303 20.11.96

Министерство связи и информатизации
Федерального агентства связи



МАНЕВЕРЫ
ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ

(н)

44201	20.11.96
Администрация Президента Российской Федерации	
л.1	11:40:06

Копия направлена
Ю. М. Башурину
20.11.96

10.ФЕВ1997* 10866

Ж

1. Г. Сатаров уполномочен.
В архив.

Л.Ф.

20.11.96г.

Президенту России Б.Н. Ельцину



109

5.01.97

Уважаемый Борис Николаевич!

Я писал Вам в 1991, 1992, 1993 годах
что предлагаю Вам уволить на пен-
сию всех партийных работников от
Н-ка отдела и выше. Но Вы этого
не сделали. Тайгар в сентябре с.г.,
отвечая на вопрос корреспондента:
"Какие промахи Вы сделали на
послу ЦО Премьера", сказал -
ошибка была в том, что не были
отстранены от своей работы быв-
шие руководители (т.е. командиры),
которые не только не умели проводить
реформы, но и мешали их про-
ведению. Я слышу, что все меши-
ют проведению реформы сейчас.
Все действует по принципу!
Чем хуже, тем лучше.
Это наблюдается и в городе и
в деревне.

Я имею дом на Оке над Муромом.
Там совхоз последние 2 года
многие площади пахотных земель
вообще не засевал. В этом году
после президентских выборов кондрм,

А26-04/244257

что перед выборами или 4 года и
все пусть заверше до сих пор земли
заселями.

Мы с женой с апреля по ноябрь
были в деревне. Конечно у нас
не было открывательных талонов
и поэтому нам не дали про-
голосовать, т.к. всем известно что
мы будем голосовать за Вас.
Но мы не дремали и всех степеней
обратили в Вашу веру.

В 1994 году 25 апреля в день Всерос-
сийского референдума поехали
лес. Люди с двух деревень выехали
на пошар. Тот же день гордость
сосновской лес и успели проголо-
совать. Тогда нам с женой
дали проголосовать, хотя мы тоже
не имели открывательных талонов.
Еще одно неудобство сделали ком-
мунисты. Вот уже 4 года как
по Оке не курсирует паром
"Вакеда", которая ходила из Н.-Нов-
города до Муромы и Касимова.
Теперь же ходит из Н.-Новгорода,
Александров и др. мест доб-
раются на автобусе и едут 12
км., вместо 3х от пристани.

2. Борис Николаевич, Вы очень сильно ¹⁰²
обращаетесь с российскими зем-
лями: хотели отдать Ялту и
4 курляндия острова. Хорошо, что
получили и еще и других, теперь
хотите закрепить украденные
у России Хрущевым Крымские
земли за Украиной.

Нельзя этого делать. Тотомки Вам
этого не просят. Все предыдущие
иуды правители собирали земли,
а вот с такой легкостью хотите
их отдать. Севастополь — гордость
и слава Российского народа.
Севастополь с 1948г. был не курляндия
назначен Москве и не котор
не дариле Украине.

С Украиной нужно держать ухо
востро. Сегодня вы говорите одно, а
завтра уже другое. У все время
лгут и воодобывают. Необходимо
больше рассказывать по ТВ и радио
историю самой Украины и Крыма.
Украина — это не Россия с древ-
ней российской столицей Киевом.
Еще один стратегический совет Вам,
Приблизьте к себе Г.Е. Двлинского.

Являющийся. Человек которого знает
Россеф уже много лет.

Вы сделаете много для рос-
сефы если сделаете его своим
кремником, но для этого необ-
ходимо его сначала приобри-
зять на должность равнине
Вице-Президента, т.к. с Черно-
мырским Вы расставаться не
пожелаете. О нем Табзар пра-
вильно сказал, что Черномырдин
за последнее время кое чему
научился. Чаше советуйтесь с Табзаром.

Мы все радуемся за успешную
перацию на Валерий Сергеевич
сделаем Валерий Сергеевиче воз-
можности.

Пожмите Нерод с Вами.
Братского хода нет и не будет.
Твердо было слышать, что по
вздоровлению Вы спросите с
Смоловских их работу.

С Зюгановым будете строже. Это не
совершенно некомпетентный человек.
Что он подтвердил в передаче на ТВ
Один на один. Взял себе 2-х помо-
шников, которые за него говорят. Тагор.

С уважением (подпись) / Л.Т. Пономурин /
т-к ВОВ тел. 121-13-57.

Являющийся человеком которого знает
Россия уже много лет.

Вы сделаете много для рос-
сии если сделаете его своим
кремником, но для этого необ-
ходимо его сначала приобри-
зять на должность равную
Вице-Президента, так с Черно-
морским Вы расставаться не
пожелаете. О нем Табор пра-
вильно сказал, что Черноморцы
за последнее время кое чему
научились. Чаше советуйтесь с Табором

Мы в... за успешную

Секретариат Руководителя
Администрации Президента России

28.XI КАНЦЕЛЯРИЯ
ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ 11:15

Секретариат Руководителя
Администрации Президента России

28.XI КАНЦЕЛЯРИЯ
ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ 13:10

Вх. № 45280 дата 29.11.96
АДМИНИСТРАЦИЯ ПРЕЗИДЕНТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

15 ЯНВ 1997 * 10866

Вашем сердце и
то скорейшего воз-

рада с Вами,
не и не будет.

словами, что по
Вы спросите с
работу.

будете спросите. Это не
самостоятельный человек,
был в передаче на ТВ

Взял себе 2-х помо-
го, него говорим. Табор.

Л.Т. Пономурин
тел. 121-13-57.

ш

Письмо N 244257 (кол. 1) от 25/11/1996

Адресат : Президент РФ
Тематика : 04.19 Другие вопросы внутренней жизни РФ
21.01 Благод., пожел., пригл. и поздр. адресов. Президенту РФ.

Ф.И.О. : Пошешулин Л.Г..
Исполнитель : Брусов С.Д. телефон : 206-53-91

Социальное положение: пенсионер
Льготный состав: увов
Адрес : 113209 Российская Федерация
г. Москва
Нахимовский п-т, 23-1-134

Содержание : Высказывает разного рода "стратегические советы". Общего плана: Международные отношения, территориальные вопросы, преемники Президента РФ и т.д. Приложил авторскую брошюру с дарственной надписью ("Здоровье без лекарств").

Направлено: Секретариат Руководителя Администрации Президента РФ.

*Сатаров узнано и
принято к сведению.
В архив.
5.01.97.
[Signature]*

Л. Г. Пошешулин

104

ЗДОРОВЬЕ - БЕЗ ЛЕКАРСТВ!



«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»

Г. Д.

Президенту
Ю. В. Андрееву

Поправки к проекту
закона о
авторском праве

в знак
от



20.11.96г.

125
Л. Г. ПОШЕШУЛИН

ЗДОРОВЬЕ — БЕЗ ЛЕКАРСТВ!

Памятка для занимающихся
оздоровительной гимнастикой
и закаливанием

МОСКВА

«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»

1979

Молодым строителям всесоюзных ударных комсомольских объектов

В «Памятке» кратко изложена методика самостоятельных занятий оздоровительной гимнастикой и закаливания, способствующих повышению выносливости организма к воздействию высоких и низких температур, значительно увеличивающих его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, повышающих тонус.

Активное использование средств массовой физкультуры и закаливания помогает укреплять здоровье миллионам трудящихся и потому имеет большое государственное значение.

В основе оздоровительных занятий и закаливания лежат три главных физиологических принципа:

- 1. Строгая систематичность (регулярность) и непрерывность.
- 2. Постепенность повышения и правильная «дозировка» физических нагрузок.
- 3. Разнообразие физических упражнений и средств закаливания.

Эффективность закаливания воздухом, солнцем и водой во многом зависит от разумности сочетания средств закаливания с самомассажем, физическими упражнениями, подвижными играми и бегом.

Человек рожден для активной трудовой деятельности, и без нее радость жизни не может быть полной. Опыт многих поколений подтверждает справедливость нестареющей истины: «В движении — жизнь!»

Весьма благотворно воздействует на организм и способствует повышению трудоспособности ежедневная утренняя зарядка. Делать ее лучше всего на свежем воздухе в спортивном костюме или в трусах. На ногах — кеды. Начинайте зарядку с разминочного бега на 300—500 м в медленном темпе. Место проведения зарядки должно быть защищено от ветра. Сначала выполните гимнастические упражнения, затем побегайте и проведите самомассаж. Закончите зарядку водными процедурами.

САМОМАССАЖ

Важная часть оздоровительной гимнастики и закаливающих процедур. Осуществляется поглаживанием, растиранием и разминанием мышечных волокон. Движение с нажимом — к центральному органу кровообращения — сердцу. Без нажима — в обратном направлении. Выполнять самомассаж следует дважды — перед зарядкой и после гимнастических упражнений. В холодное время года (осенью, зимой, ранней весной) рекомендуется самомассаж в процессе зарядки и после

водной процедуры. Цель его — поднять общий тонус организма.

Начинается самомассаж с массажа головы. Делают его обеими руками (одновременно): левой массируют левую часть головы, правой — правую. Большими пальцами «обрабатывают» область затылка, а остальными — верхнюю часть головы (руки движутся от лба к затылку, затем в обратном направлении). Массаж головы должен оказывать на организм приятное и успокаивающее действие¹.

После головы следует массировать область шеи: правой рукой — правую часть, левой — левую. Переднюю часть шеи массируют тыльной частью обеих кистей (направление движения — от центра подбородка к «периферии»).

Грудную клетку массируют ладонями (снизу вверх и сверху вниз), а брюшной пресс — скрещенными кистями (первые движения — слева направо, последующие — справа налево). Заканчивается массаж живота движениями рук по ходу часовой стрелки.

Очень важен — как надежное профилактическое средство — массаж поясницы и крест-

¹ См.: Микულიн А. А. Активное долголетие. М., «Физкультура и спорт», 1977, с. 45.

ца. Выполняя его, руки следует скрестить на спине. Тыльной частью кистей массировать сначала поясницу (слева направо и справа налево), а затем спину и область крестца (движениями рук снизу вверх и сверху вниз).

Дышать во время массажа рекомендуется ритмично и глубоко. Массирование ног следует начинать со ступни и ахиллова сухожилия. Далее массаж бедра, голени, икроножных мышц.

Ногу нужно (поставив на любой предмет) согнуть в колене. Расслабленные мышцы пальцами рук разминают, поглаживают и растирают, обжимая ногу обеими руками (снизу вверх).

Массаж повышает эластичность и усиливает сократительную функцию мышечных волокон, стимулирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, увеличивает приток кислорода (повышая этим ассимиляционную функцию клеток мышечной ткани), улучшает кровоснабжение суставов, укрепляет связочный аппарат. После физической нагрузки вызывает бодрость.

Очень облегчает проведение процедуры ручной роликовый массажер. Перекатывая (усилием рук) ролики массажера по телу, им массируют заднюю часть шеи, спину, поясницу, бедра и ноги.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

По окончании разминочного бега следует выполнить комплекс гимнастических упражнений:

1. Исходное положение¹ — стойка с сомкнутыми носками, руки — вдоль туловища. Поднять руки вверх, посмотреть на ладони, отставляя ногу назад на носок — вдох. Возвращаясь в и. п. — выдох. 5—10 раз. Ноги отставлять попеременно.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые движения руками (20—30 раз). Дыхание произвольное.

3. И. п.: ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Взмах ногой в сторону, руки в стороны — вдох; переход в и. п. — выдох. 20—30 раз.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Три пружинистых наклона в каждую сторону. При наклонах — выдох. При переходе в и. п. — вдох. 15—20 раз.

5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Повороты корпуса направо и налево. Дыхание произвольное. 15—20 раз.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Попеременные взмахи ногой вперед-в сторону. Левая нога достает ладонь

¹ Далее — и. п.

правой руки — выдох. Возвращение в и. п. — вдох. То же правой ногой. 15—20 раз.

7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Присев, коснуться руками земли — выдох. Переход в и. п. — вдох. 20—30 раз.

8. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон влево — выдох. Переход в и. п. — вдох. То же с наклоном вправо. 15—20 раз.

9. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклониться вперед, пальцами коснуться носков ног — выдох. Переход в и. п. — вдох. 15—20 раз.

10. И. п.: ноги прямые, руки в стороны. Взмах ногой вперед и хлопок под ней — выдох. Переход в и. п. — вдох. 10—15 раз.

11. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращения тазом в одну и другую стороны — попеременно, по 10—15 раз. Дыхание произвольное.

12. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращения туловища с одновременным сгибанием в пояснице. Дыхание произвольное. 20—30 раз.

13. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Движения головой: вперед-назад, влево-вправо. Дыхание произвольное. 15—20 раз.

14. И. п.: «стойка боксера». «Бокс» на месте или в движении. Дыхание произвольное. 25—30 движений.

15. И. п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжки: ноги в стороны, руки в стороны — вдох. Переход в и. п. — выдох. 25—30 прыжков.

16. Спокойная ходьба на месте (1—2 мин.). Дыхание произвольное.

17. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Глубоко вдохнуть и выдохнуть (2—3 раза). Затем на выдохе, задержав дыхание, сделать 4—5 втягиваний живота с последующим расслаблением его (4—6 повторений).

18. Правая рука на груди, левая на животе. Спокойное, глубокое дыхание.

После упражнений самомассаж.

БЕГ

По окончании выполнения гимнастических упражнений пробегите трусцой 2—5 км (один или с группой). В последнем случае надо учитывать возможности самого слабого и бежать в доступном ему темпе, а не «подтягивать» слабого к более сильным).

Начинать нужно с 5-минутного бега в медленном темпе. Продолжительность пробежек постепенно увеличивать: сначала до 10, затем до 15 мин., а когда мышцы (в течение 7—10 дней) привыкнут к нагрузке — и до получаса. Техника бега зависит от характера грунта: на мягком, песчаном грунте шаг должен быть укороченным, но учащенным (что-

бы ноги не вязли в песке, их надо ставить на всю ступню); глинистый, скользкий грунт преодолевают мелким частым шагом; на жестком, каменистом грунте ногу следует ставить на всю ступню и шаг укорачивать.

На подъеме применяйте мелкий, но не частый шаг. С горы или с крутого подъема сбегайте удлиненным шагом. По ровному, гладкому грунту бежать свободно (ногу ставить на пятку, с перекатом на носок. Туловище немного наклонять вперед, поясницу слегка прогибать. Руки должны работать активно и ритмично, поддерживая равновесие тела. Плечевой пояс расслаблен).

Если дистанция проходит по лесу, берегите лицо и шею от ударов о ветви и сучья. Бегите свободно, расслабленно. Дыхание произвольное. По пересеченной местности бегать следует в обуви с рубчатой подошвой.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

После бега обмойте тело водой или примите душ.

Водные процедуры — обтирание, обливание, душ, купание, плавание — как правило, более мощный фактор закаливания, чем воздушно-солнечные ванны.

Влияние воды (особенно холодной) на организм (и прежде всего на нервную систему, сосуды, сердце и легкие) очень велико и благотворно.

110

Начинают закаливание прохладной (24—16°) водой, постепенно переходя к холодной (ниже 15°).

Примечание. Вспотевшее тело первоначально следует обмыть теплой водой или дать ему обсохнуть. Только после этого можно переходить к обливанию холодной водой.

Водная процедура, принятая сразу же по возвращении с работы, помогает освободиться от усталости.

Регулярно принимающие процедуры и постоянно плавающие в течение лета-осени в открытых водоемах могут не прекращать эти занятия и в зимнее время. Подготовительный период закаливания от 1 до 3 месяцев.

Перед купанием полезно походить (1—2 мин.) босиком по снегу и обтереть тело снегом.

После зарядки в морозное утро, выполненной в трусах или обнаженными по пояс, холодная вода воспринимается как теплая.

Выполнение описанных упражнений в условиях воздействия холода на обнаженное тело усиливает циркуляцию крови в капиллярах кожного покрова, поэтому тело розовеет. Возникает как бы «защитный барьер» к холоду, охраняющий клетки кожного покрова от обмороживания. Чем человек закаленнее, тем лучше проявляется эта реакция кожи — «гимнастика» для капилляров и для сердечно-сосудистой системы.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Холод можно сделать союзником в борьбе за здоровье и трудовое долголетие человека.

Общее охлаждение организма в разумных пределах никогда не вызывает простудных заболеваний. Люди, выходя на мороз обнаженными (на небольшой срок), не рискуют заболеть. Причиной простудных заболеваний часто бывает местное охлаждение организма при сквозняках. Когда же спортсмен в трусах и кедах делает на морозе разминку, а затем плавает в ледяной воде, организм охлаждается равномерно и простуды не происходит.

Организованные занятия по закаливанию целесообразно проводить в секции. Создаваемая на производстве или по месту жительства, она должна иметь базу с раздевалкой (желательно вблизи от водоема и лесопарковой зоны, где можно разминаться).

Члены секции собираются в определенное время. После медосмотра начинают разминку (под руководством тренеров). В зависимости от температуры воздуха и от подготовленности членов секции разминка длится 30—50 мин.: бег, гимнастические упражнения, самомассаж, игры с мячом (футбол, волейбол, баскетбол и др.). Можно использовать в ходе занятий перекладину, брусья, гимнастический конь, шведскую стенку, штангу, гантели, скакалки, резиновые жгуты.

111

Одежда — трусы (у мужчин), купальник (у женщин). На ногах — кеды. Спортивные костюмы новички надевают уже на первом занятии, а остальные — при температуре ниже минус 20° или при сильном ветре.

После разминки плавание (в пределах минуты): в спортивной группе — вольным стилем, брассом и на боку; у остальных — вольным стилем. Обязательно наблюдение тренера и врача. Новички, закончив разминку, принимают душ или обмываются водой по пояс (постепенно под руководством тренера они в течение 1—3 месяцев готовят себя к плаванию в естественных водоемах).

По окончании водных процедур растирают тело махровым полотенцем.

На каждое занятие назначают дежурного, обязанность которого следить за порядком в раздевалке и в майне (проруби), за нагревательными приборами или печкой, не разрешать стоять у майны посторонним.

За всеми членами секции должен регулярно наблюдать врач. Результаты обследований (перед плаванием и после него) заносятся в личные медицинские карточки.

В летнее время на берегу, а в зимнее — у проруби должны быть спасательный круг и спасательный канат Александрова.

Закаливание на холодном воздухе (как и любое другое) рекомендуется проводить постепенно: начинать с 5-минутных зарядок и

в течение 10—15 дней увеличивать продолжительность «холодовых нагрузок» до 30 мин.

Как показывает практика, подготовить организм к плаванию в ледяной воде может большинство здоровых людей. Для этого нужно регулярно принимать водные процедуры, постепенно понижая температуру воды.

Плавание в открытых водоемах лучше начинать в летний период. Из закаливающих процедур наиболее полезны:

— ежедневное (по утрам) обмывание шеи и груди холодной водой или душ (от 10 сек. до 1 мин.) с повторением процедуры сразу же по возвращении с работы;

— ежедневное держание стоп в воде в течение 1—2 мин. перед сном. Воду постепенно (за 10—15 дней) довести до холодной. Эта процедура благотворно действует на нервную систему, способствует быстрому засыпанию и спокойному, глубокому сну;

— регулярное плавание в естественных водоемах в летне-осенний период;

— плавание (до 1 мин.) в ледяной воде (желательно каждый день, можно через день, но не реже раза в неделю);

— обтирание груди, а затем и всего тела снегом;

— хождение босиком по росе (зимой — по снегу);

— посещение русской бани (после пребы-

вания в парной обтереться снегом или обваляться в нем и возвратиться в парную. Снежную ванну можно заменить плаванием в ледяной воде — до 1 мин.);

— холодные ванны (до 1 мин.);

— полоскание горла и промывание носа прохладной водой;

— душ (чередование горячего и холодного. Заканчивать холодным);

— сон при открытом окне или форточке.

Закаливание можно начинать в любое время года (лучше всего летом). Переходить к более значительным холодовым нагрузкам следует постепенно, строго соблюдая регулярность.

Особое внимание обращать на закаливание более чувствительных к холоду «зон» организма (пяточных, кожных зон области икроножных мышц, а также пальцев рук и кончика носа).

Постепенное и систематическое воздействие холода как бы «тренирует» физиологические механизмы, регулирующие тепловой баланс организма. Одновременно это и хорошая «гимнастика» для капилляров. Усиленное кровообращение улучшает обмен веществ в организме. В кровь из надпочечников и других органов при этом поступает больше гормонов, что благоприятно действует на сердечно-сосудистую систему, органы дыхания и т. д.

Противопоказано заниматься плаванием в ледяной воде страдающим острыми инфекционными заболеваниями внутренних органов, гормональной сферы и острыми воспалительными процессами кожи, костной ткани, суставов и т. д.; лицам с гипертонической болезнью третьей степени, нарушениями коронарного кровообращения, стенокардией и сердечно-легочной недостаточностью, с нарушениями мозгового кровообращения, со спазмами сосудов мозга, а также с психическими заболеваниями, острыми воспалительными заболеваниями периферической нервной системы и с эмоциональными стрессами¹.

В процессе закаливания целесообразно вести дневник самоконтроля (он поможет правильно оценивать воздействие закаливающих факторов на организм и — при необходимости — корректировать это воздействие).

Ощущение бодрости — главный показатель правильности проведения и эффективности закаливания. Если комплекс «Воздух — солнце — вода — физические нагрузки (бег, подвижные игры, гимнастика, самомассаж)» вызывает чувство бодрости и прилив сил — значит, Вы на правильном пути.

Итак, наш совет Вам — **ЗАКАЛЯЙТЕСЬ!**

¹ Пошешулин Л., Заболотная Е. Закаливание холодом и зимнее плавание в естественных и искусственных водоемах. М., Профиздат, 1970, с. 14, 15.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Дата	Дистанция бега (км)	Температура воды (град.)	Температура воздуха (град.)	Оценка (по трехбалльной системе — «4», «3», «2»)							Общая оценка самочувствия (по сумме показателей)
				пульса —		общего состояния (настроения, самочувствия)	сна	аппетита	веса	работоспособности	
				до занятий	после занятий						

ПОДГОТОВКА ЕСТЕСТВЕННЫХ И СОЗДАНИЕ ИСКУССТВЕННЫХ ВОДОЕМОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЗИМНИМ ПЛАВАНИЕМ

Майну (прорубь) для плавания готовят все члены секции. Желательные параметры ее: длина — 25 м, ширина — 2—2,5.

Работы ведут пешнями из топорков, ледорубами, пилами с крупными зубьями, баграми, ковшами.

Участок будущей майны делят на равные части (рис. 1). Тонкий (до 10 см) лед рубят

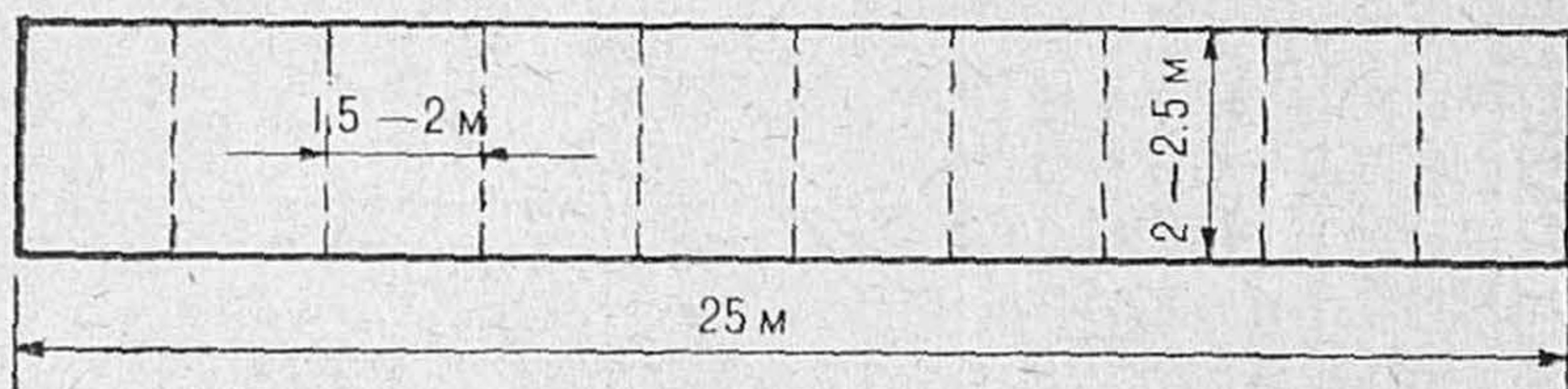


Рис. 1. Бассейн для зимнего плавания в естественном водоеме (тип майны).

пешнями и ледорубами. Более толстый — лучше выпиливать кусками длиной 2—2,5 м и шириной 1,5—2 м. Вырубленные льдины по очереди загоняют под лед.

Утапливая льдину с одного конца, затапливают (баграми) утопленную часть под лед, стараясь не придать ей вращательное движение.

114

В водоеме со стоячей водой льдину можно закреплять у обреза майны. По окончании занятий льдину извлекают и закрывают ею майну. Стыки следует засыпать снегом, чтобы легче было готовить водоем к следующему занятию.

Ковшами вынимают все оставшиеся в воде мелкие куски льда, отбрасывая их от края майны на 1,5 м.

Перед началом занятий нужно убедиться, нет ли на дне майны случайно оброненных предметов.

Майна обязательно должна быть огорожена, чтобы не могли провалиться под лед случайно оказавшиеся здесь люди.

Закаливание и тренировки в ледяной воде можно проводить и в искусственных водоемах, сооружаемых силами членов секции.

Искусственный летний водоем. Летом в местах, где нет природных водоемов, можно использовать гигиеничные резиновые резервуары диаметром 7,75 м и высотой 1,5—2 м. Технические характеристики таких ванн можно менять в зависимости от особенностей и от практических возможностей секций. Резервуары плавательных ванн должны иметь системы подвода и слива воды. Пол «бассейна» несколько наклонный, чтобы вода лучше сливалась. Занятия проводятся обязательно под наблюдением врача.

Схематично устройство летнего бассейна представлено в двух вариантах: с надувными боковинами на растяжках (рис. 2) и на сварном каркасе (рис. 3).

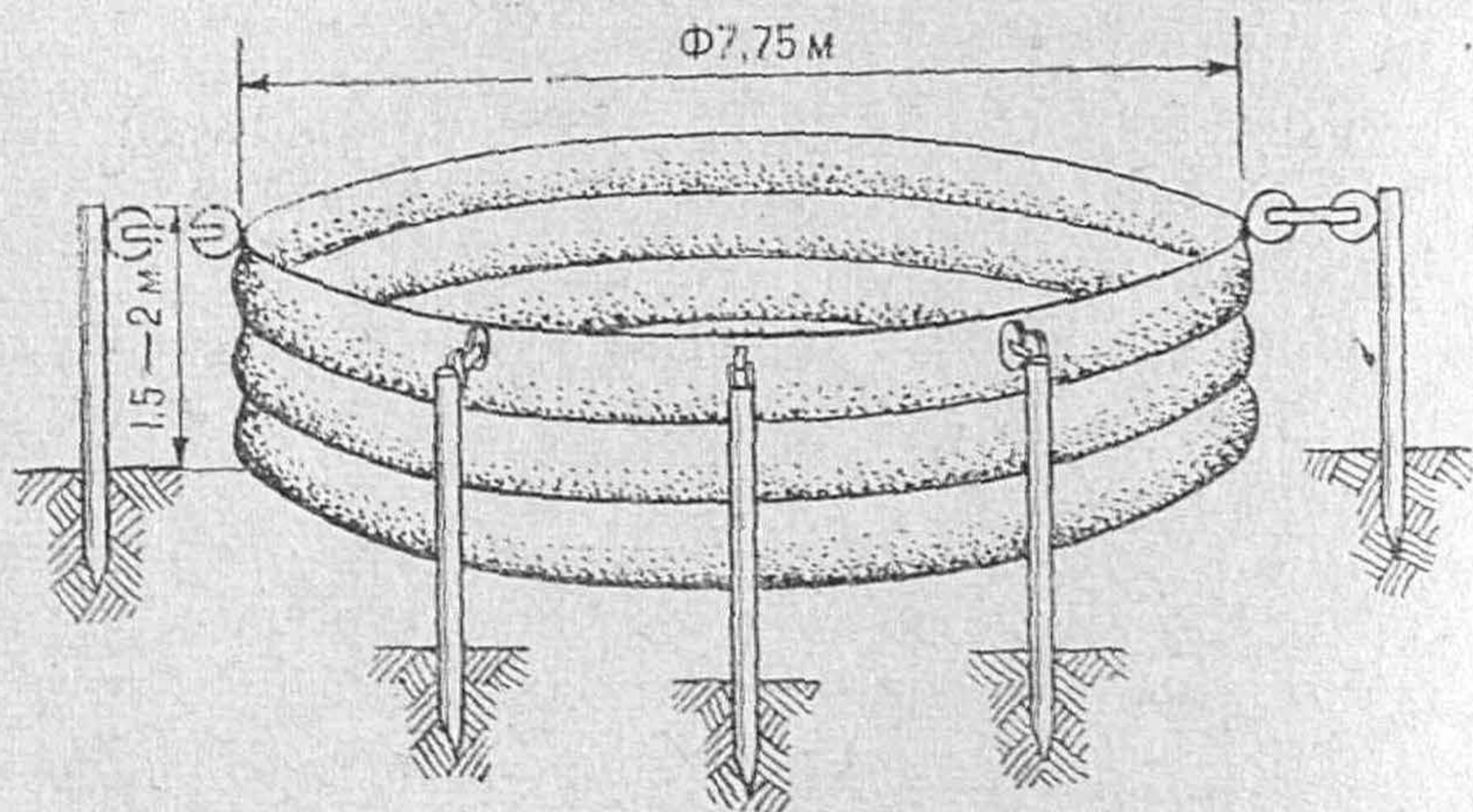


Рис. 2. Резиновый летний бассейн с надувными боковинами на растяжках.

Искусственные водоемы для плавания зимой. Вариант первый — из досок, сколоченных по форме квадрата или прямоугольника. Площадь — $12,5 \times 3 \text{ м}$, высота — $1,5 - 2 \text{ м}$. Дно необходимо делать с небольшим наклоном.

Стены следует облить водой из шланга до обледенения. Для слива воды сделать закрывающийся люк. Перед началом занятий ванну наполнить холодной водой.

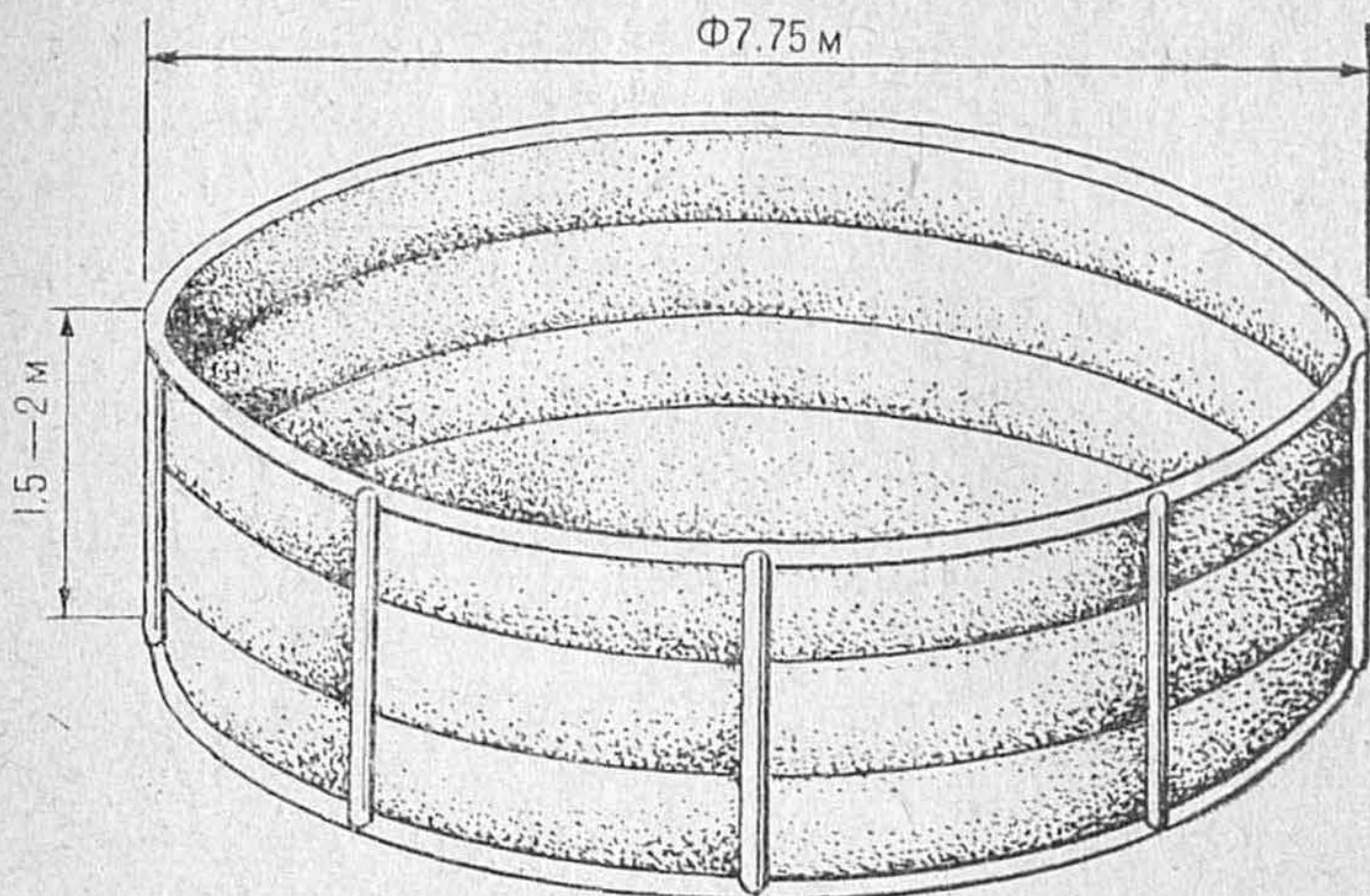


Рис. 3. Резиновый летний бассейн на сварном каркасе.

Такой водоем (рис. 4) можно использовать и для проведения соревнований.

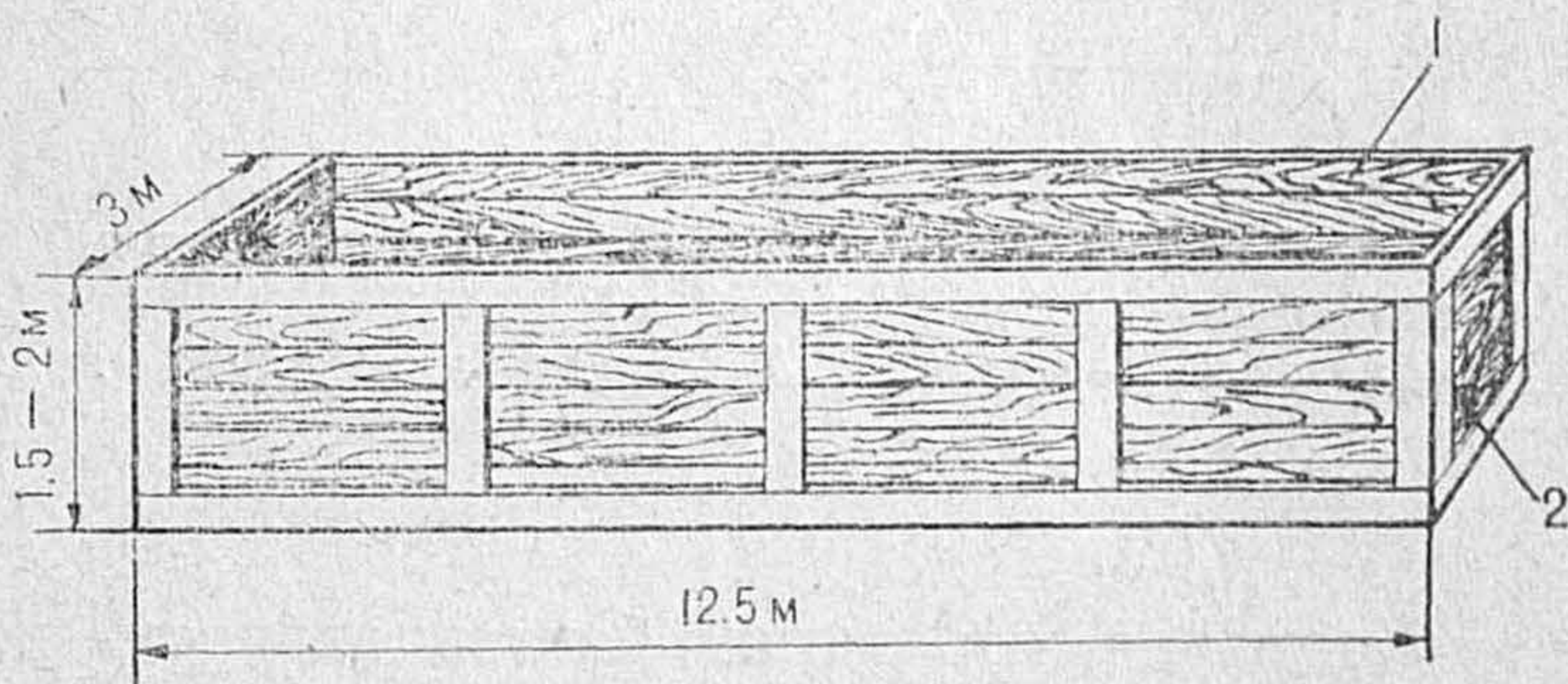


Рис. 4. Бассейн для плавания зимой:
1 — каркас из деревянных брусков; 2 — люк для слива воды.

Вариант второй. С осени вырывают котлован глубиной 1,5—2 м и площадью 12,5×3 м. Дно утрамбовывают и обкладывают толем или брезентом. Боковые стены бассейна обивают досками. Перед занятиями бассейн заполняют водой.

Дно бассейна также нужно делать с некоторым наклоном, подводя к наклонной части трубу с заслоном для слива воды (рис. 5).

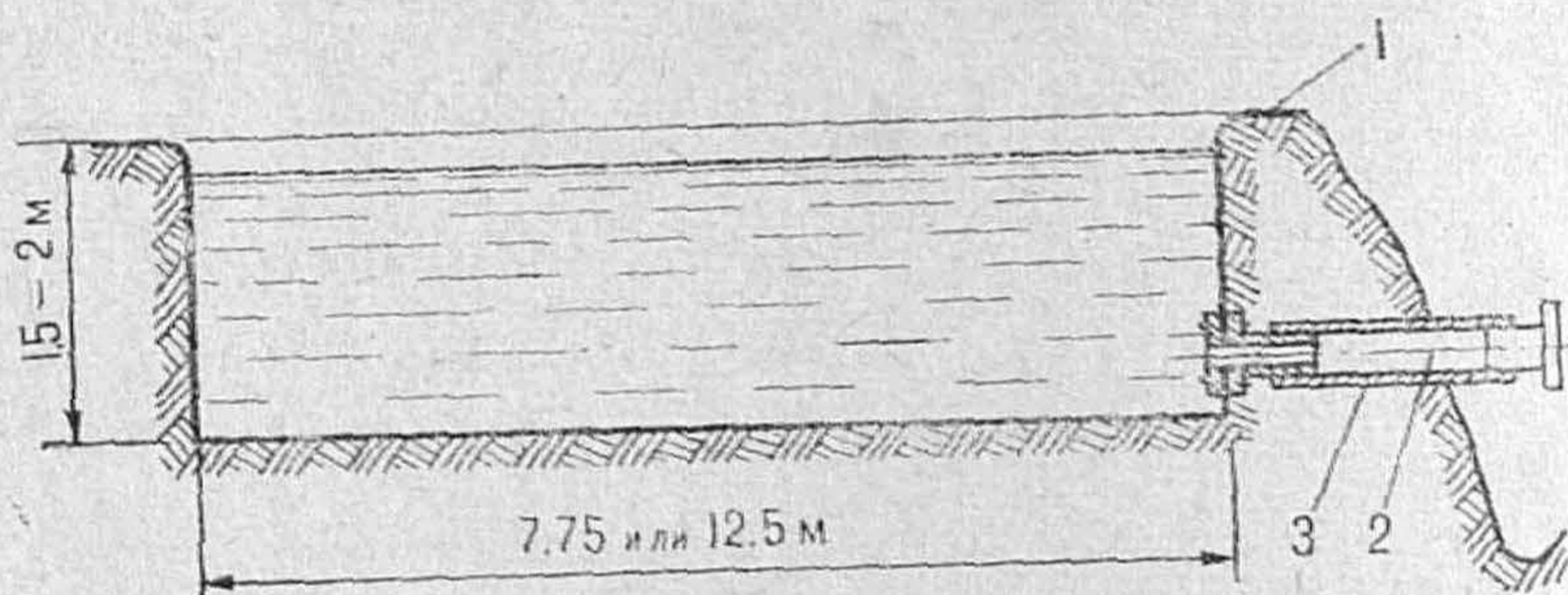


Рис. 5. Бассейн для плавания в весенне-осенний и зимний периоды (ширина — 3 м):
1 — брезент; 2 — пробка; 3 — труба для слива воды.

Учитывая, что зимой бактериальность воды не нарушается, можно использовать для занятий плаванием пруды и другие небольшие водоемы, предварительно подготовив их.

СОДЕРЖАНИЕ

Самомассаж	4
Гимнастические упражнения	7
Бег	9
Водные процедуры	10
Закаливание	12
Подготовка естественных и создание искусственных водоемов для занятий зимним плаванием	18

ТЕЛЕГРАММА

117

ЕКАТЕРИНБУРГ ТЕЛЕГРАФ 06029 52 13/09 1250=

МОСКВА КРЕМЛЬ ПРЕЗИДЕНТУ РОССИИ ЕЛЬЦИНУ БОРИСУ НИКОЛАЕВИЧУ=

ГЛУБОКОУВАЖАЕМЫЙ БОРИС НИКОЛАЕВИЧ РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ УРАЛЬСКИЙ РАБОЧИЙ
МНОГОЧИСЛЕННЫЕ АВТОРЫ ИЗДАНИЯ И ЧИТАТЕЛИ ЖЕЛАЮТ ВАМ СКОРЕЙШЕГО
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ НЕ СОМНЕВАЕМСЯ ЧТО ВАША УРАЛЬСКАЯ ЗАКАЛКА БОРЦОВСКАЯ
НАТУРА МОГУЧАЯ ВОЛЯ ВОЗЬМУТ ВЕРХ НАД НЕДУГОМ ЖДЕМ ВАС НА 90-ЛЕТНИЕ
УРАЛЬСКОГО РАБОЧЕГО 14 ФЕВРАЛЯ 1997 ГОДА=

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ИВАН МАЛАХЕЕВ-

НННН 1301 13.09 0012

В архив

КАНЦЕЛЯРИЯ
ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ

Лав

178871

13.09.96

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН
13 СЕН 1996
МОСКВА

37427	13.09.96
Администрация Президента Российской Федерации	
л. 1	14:26:28

28 ОКТ 1996 № 00866

Лил



Конгресс Еврейских Религиозных Общин и Организаций России

101000, Москва, Большой Спасоглинищевский пер., 10
Тел.: 924-2424 Факс: 956-7540

118
"13" ноября 1996г.
Исх. № 95

Президенту Российской Федерации
г-ну Б. Н. Ельцину

Многоуважаемый Борис Николаевич!

От имени Конгресса Еврейских Религиозных Общин и Организаций России и лично от нас желаем Вам скорейшего выздоровления, восстановления Вашей удивительной работоспособности, крепкого здоровья на долгие, долгие годы.

Именно с Вами мы связываем надежды на дальнейшее развитие демократии и успешное претворение в жизнь социально-экономических преобразований в России.

С самыми наилучшими пожеланиями и благословением.

Главный Раввин России

 А. Шаевич

Главный Раввин Москвы

 П. Гольдшмидт

045100 18.11.96 19¹⁵

Секретариат Президента
Администрация Президента России

КАБИНЕТ
ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ

43983	18.11.96
Администрация Президента Российской Федерации	
л.1	20:37:03

10.ФЕВ1997* 00866

ТЕЛЕГРАММА

119

МОСКВА 49/6886 88 31/10 1700=

МОСКВА КРЕМЛЬ ПРЕЗИДЕНТУ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ БОРИСУ НИКОЛАЕВИЧУ
ЕЛЬЦИНУ=

ГЛУБОКОУВАЖАЕМЫЙ БОРИС НИКОЛАЕВИЧ ДИЗАЙНЕРЫ РОССИИ ЖЕЛАЮТ ВАМ
ЗДОРОВЬЯ СИЛ И МУЖЕСТВА В СВЯЗИ С ВЫПАВШИМ ВАМ ИСПЫТАНИЕМ СУДЬБЫ МЫ
УВЕРЕНЫ ЧТО ВЫ КАК И САМА РОССИЯ ПРЕОДОЛЕЕТЕ ЭТОТ КРИЗИС И ВЫЙДЕТЕ ИЗ
НЕГО ОКРЕПШИМ И ПОЛНЫМ СИЛ ДЛЯ ВЕЛИКОЙ РАБОТЫ НА БЛАГО РОССИЙСКОГО
НАРОДА ДИЗАЙНЕРЫ-ВАШИ ПОСТОЯННЫЕ ПОМОШНИКИ В ДЕЛЕ СОЗДАНИЯ СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ НАШИХ СОГРАЖДАН В ОБЕСПЕЧЕНИИ БУДУЩЕГО ДЕТЕЙ И ПРОЦВЕТАНИЯ
НАШЕЙ ЛЮБИМОЙ РОДИНЫ=

ПО ПОРУЧЕНИЮ УЧАСТНИКОВ 3 АССАМБЛЕИ (СЪЕЗДА) СОЮЗА ДИЗАЙНЕРОВ РОССИИ
ЮРИЙ НАЗАРОВ ПРЕЗИДЕНТ ИРЭН АНДРЕЕВА ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ-

НННН 1708 31.10 0027

ТЕЛЕГРАММА

043196

31.10.96

18³⁰

КАНЦЕЛЯРИЯ
ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ТЕЛЕГРАФ
31 ОКТ 1996
МОСКВА

МОСКВА КИЕВЪ ПРЕЗИДЕНТЪ РОССИИ

УВАЖАЕМЫЙ ГОСПОДИН ПРЕЗИДЕНТ РОССИИ
ВАС ИНТЕРЕСУЮТ ВОПРОСЫ ПОСЫЛКИ
ИЛИ ПОЛУЧЕНИЯ ПОСЫЛКИ

42173 31.10.96
Администрация Президента
Российской Федерации
7:46:53

10 ФЕВ 1997 10866

ТЕЛЕГРАММА

В архив 120
2. XII. 56

ОМСК 150/50201 85 30/11 0952=

МОСКВА КРЕМЛЬ ЕГО ВЫСОКОПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВУ ПРЕЗИДЕНТУ РОССИИ ЕЛЬЦИНУ
БОРИСУ НИКОЛАЕВИЧУ=

ВАШЕ ВЫСОКОПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВО ГЛУБОКОЧТИМЫЙ БОРИС НИКОЛАЕВИЧ
БЛАГОВОЛИТЕ ПРИНЯТЬ СЕРДЕЧНОЕ ПОЗДРАВЛЕНИЕ ОТ УЧАСТНИКОВ ДЕСЯТОЙ
МЕЖКОНФЕССИОНАЛЬНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ПО ИНИЦИАТИВЕ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ
ЦЕРКВИ ОМСКО ТАРСКОЙ ЕПАРХИИ ТЧК МОЛИТВЕННО ЖЕЛАЕМ ВАШЕМУ
ВЫСОКОПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВУ ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ СИЛ И КРЕПОСТИ ДЛЯ
ПРОДОЛЖЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОЙ ВАШЕГО СЛУЖЕНИЯ НА БЛАГО ДОРОГОГО
ОТЕЧЕСТВА И НАРОДОВ НАСЕЛЯЮЩИХ ЕГО ТЧК С ГЛУБОКИМ УВАЖЕНИЕМ=ОТ
ВСЕСОЮЗНОГО СОВЕТА ЕВРЕЙСКИХ ОБЩИН ЧАСНИЦКИЙ ИЗРАИЛЬ ИЛЬИЧ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ МЕЧЕТИ ИМ КОЖА АХМЕТА Г ОМСКА ЕСЕНБУЛОВ СУЛТАН ОМАРОВИЧ
ОТ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ ФЕОДОСИЙ АРХИЕПИСКОП ОМСКИЙ И ТАРСКИЙ-
НННН 1033 30.11 0001

040818 30.11.96



КАБИНЕТ
ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ТЕЛЕГРАФ
30 НОЯ 1996
МОСКВА

45667	30.11.96
Администрация Президента Российской Федерации	
л. 1	14:34:07

10 ФЕВ 1997 10866



043788

06.11.96

121

ИЖЕВСК 91/18 ЧЧ 5/11 2355=

~~ТЕЛЕГРАММА~~
ЛЮКС МОСКВА КРЕМЛЬ ПРЕЗИДЕНТУ РОССИИ ЕЛЬЦИНУ БОРИСУ НИКОЛАЕВИЧУ=

УВАЖАЕМЫЙ БОРИС НИКОЛАЕВИЧ ПОЖАРНЫЕ УДМУРТИИ С ВООДУШЕВЛЕНИЕМ
ВОСПРИНЯЛИ СООБЩЕНИЕ ОБ УСПЕШНОМ ЗАВЕРШЕНИИ ОПЕРАЦИИ И ЖЕЛАЮТ
ВАМ СКОРЕЙШЕГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОЗВРАЩЕНИЯ СТРОИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО
РУКОВОДСТВА ВЕЛИКОЙ РОССИЕЙ=УПРАВЛЕНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ
ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ МВД УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ МАРЫШЕВ АЛЕКСАНДР
АФАНАСЬЕВИЧ-

122

Здравствуйте Борис Николаевич!

Дорогой крёстный!

Примите от меня и моей мамы самые искренние пожелания Вашего выздоровления. Успешной Вам операции.

Я всею душой, всею душой всегда с Вами.
Целую и обнимаю, Ваш крестник — Денис.

г. Петропавловск-Камчатский.

ТЕЛЕГРАММА

ИНЖАВИНО ТАМБОВСКОЙ 6001 74 6/11 1740 =

МОСКВА КРЕМЛЬ ПРЕЗИДЕНТУ РФ Б Н ЕЛЬЦИНУ =

УВАЖАЕМЫЙ БОРИС НИКОЛАЕВИЧ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ОЖИДАНИЯ ВЕСЬ
КОЛЛЕКТИВ НАШЕЙ БОЛЬНИЦЫ С БОЛЬШИМ УДОВЛЕТВОРЕНИЕМ УЗНАЛ О
БЛАГОПОЛУЧНОМ ИСХОДЕ ВАШЕЙ ОПЕРАЦИИ ГОРЯЧО ЖЕЛАЕМ ВАМ БЛАГОПОЛУЧИЯ
И СКОРЕЙШЕГО ВОЗВРАЩЕНИЯ К ВАШЕЙ НЕЛЕГКОЙ НО ТАК НЕОБХОДИМОЙ
ВСЕМ РОССИЯНАМ И НАМ В ЧАСТНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПОСТУ ПРЕЗИДЕНТА
С ГЛУБОКИМ УВАЖЕНИЕМ К ВАМ КАК К ЧЕЛОВЕКУ И ПРЕЗИДЕНТУ РОССТЯСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ = ГЛАВНЫЙ ВРАЧ НАБИГУЛАЕВ МАГОМЕД НАБИГУЛАЕВИЧ И
КОЛЛЕКТИВ КАЛУГИНСКОЙ УЧАСТКОВОЙ БОЛЬНИЦЫ ИНЖАВИНСКОГО РАЙОНА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ-

1810 НННН 1845 06.11 0202

ТЕЛЕГРАММА

124

ЧЕРКЕССК КЧР 0081 36 6/11 1800=

МОСКВА КРЕМЛЬ ПРЕЗИДЕНТУ РФ Б Н ЕЛЬЦИНУ=

УВАЖАЕМЫЙ БОРИС НИКОЛАЕВИЧ ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С УСПЕШНОЙ ОПЕРАЦИЕЙ
ВСЬ НАШ ОФИЦЕРСКИЙ КОРПУС И ГРАЖДАНСКИЙ ПЕРСОНАЛ ВОЕНКОМАТА
КАРАЧАЕВО ЧЕРКЕССКОЙ РЕСПУБЛИКИ ПОЛНОСТЬЮ ПОДДЕРЖИВАЕТ
ВАС ВО ВСЕХ НАЧИНАНИЯХ РОССИИ=

ВОЕНКОМ Ю ЗЛЫГОСТЕВ-

ННННН 1844 06.11 0201



ПРАВИТЕЛЬСТВЕННАЯ ТЕЛЕГРАММА

Прием: 9/11 го 14 26 час. мин.

Бланк № 000421 11 Лав

Принял: _____

Для заметок адресата



125

ТЕЛЕГРАММА

СПР 552

ЗЕЛЕНОДОЛЬСК ТАТАРСТАН 4/165 44 9/11 1400=

ПРАВИТЕЛЬСТВЕННАЯ УВЕДОМЛЕНИЕ ТЕЛЕГРАФОМ ЛЮКС МОСКВА
ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ЕЛЬЦИНУ=

ДОРОГОЙ БОРИС НИКОЛАЕВИЧ С ВЫЗДОРОВЛЕНИЕМ ВАС ВСЕХ БЛАГ ВАМ
НАИЛУЧШИХ ПОЖЕЛАНИЙ БЕРЕГИТЕ СЕБЯ МЫ С ВАМИ С УВАЖЕНИЕМ К ВАМ
ВАША ЗЕМЛЯЧКА И ЖЕНЩИНЫ ТАТАРСТАНА=

ГОЛУБОВИЧ КСЕНИЯ ИВАНОВНА ТАТАСТААН ГОРОД ЗЕЛЕНОДОЛЬСК

УЛИЦА КАРЛА МАРКСА 3-1-

14.22

НННН 1426 09.11 0011

16¹⁰ 9.11.96

ТЕЛЕГРАММА

126

СПР ГО 552

МОСКВА 118028 ЧЗ 11/11 1213=

МОСКВА ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ЕЛЬЦИНУ БОРИСУ НИКОЛАЕВИЧУ=

ПОЗДРАВЛЯЮ НОВОЙ ПОБЕДОЙ НА ЭТОТ РАЗ НАД НЕДУГОМ ВЫ РОЖДЕНЫ
ПОБЕДИТЕЛЕМ СПАСИБО ЧТО ВЫ ЕСТЬ БУДЬТЕ ВСЕГДА СКОРЕЙШЕГО
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ НОВЫХ ПОБЕД=ЗАСЛУЖЕННАЯ АРТИСТКА РОССИИ АЛИСА
ВИНОГРАДОВА МОСКВА НАГОРНАЯ 28 КОРПУС 1 КВАРТИРА 1 127-00-83-
НННН 1221 11.11 0010



Ерасов-

127

ТЕЛЕГРАММА

ВЛАДИВОСТОК 91/6804 22 4/11 0705=

МОСКВА ЦЕНТРАЛЬНАЯ БОЛЬНИЦА ЕЛЬЦИНУ БОРИСУ НИКОЛЕВИЧУ



БОРИС НИКОЛАЕВИЧ ДОРОГОЙ КРЕПИСЬ ДОЛЖНО БЫТЬ ВСЕ ХОРОШО БУДУ

МОЛИТЬ БОГА СКОРЕЙШЕГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ=

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА СТАНКЕВИЧ-

НННН 0732 04.11 0001

Ла

ТЕЛЕГРАММА

128

С
ОДИНЦОВО МОСКОВСКОЙ 3/106 27 11/11 1037=

МОСКВА ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ПРЕЗИДЕНТУ ЕЛЬЦИНУ=

ДОРОГОЙ БОРИС НИКОЛАЕВИЧ ЖЕЛАЕМ ВАМ СКОРЕЙШЕГО И ПОЛНОГО
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ХРАНИ ВАС БОГ ИСЦЕЛЯЙ ВАС БОГ БЛАГОСЛОВИ ВАС
БОГ=ОДИНЦОВО ПЕНСИОНЕРЫ РЫБАЛОВЫ-

ПЕ

НННН 1119 11.11 0005



Власовс-

ТЕЛЕГРАММА

129

ЧЕРКЕССК КЧР 297119/5 80 5/11 1545=

МОСКВА КРЕМЛЬ ЕЛЬЦИНОЙ НАИНЕ ИОСИФОВНЕ=

ОТ ВСЕЙ ДУШИ ЖЕЛАЮ СКОРЕЙШЕГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ НАШЕМУ ПРЕЗИДЕНТУ
БОРИСУ НИКОЛАЕВИЧУ ЕЛЬЦИНУ
НАШ МНОГОТЫСЯЧНЫЙ КОЛЛЕКТИВ ХИМИКОВ МОЛИТСЯ ЗА ЗДОРОВЬЕ БОРИСА
НИКОЛАЕВИЧА ТЧК ДА ПОМОГИ ЕМУ БОГ ЧТОБЫ ОН ПОПРАВИЛСЯ НА СЧАСТЬЕ
ВСЕГО РОССИЙСКОГО НАРОДА ТЧК
ЗДОРОВЬЯ И БОЛЬШОГО ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СЧАСТЬЯ ЖЕЛАЮ ВАШЕЙ СЕМЬЕ ТЧК
ИСКРЕННИМ УВАЖЕНИЕМ
ДОВЕРЕННОЕ ЛИЦО ПО ВЫБОРАМ Б Н ЕЛЬЦИНА
ПРЕЗИДЕНТОМ РОССИИ НА ВТОРОЙ СРОК ПО КЧР
ПРЕЗИДЕНТ-ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ЧЕРКЕССКОГО ХИМОБЪЕДИНЕНИЯ
ГЕРОЙ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА З С ЦАХИЛОВ-

ТЕЛЕГРАММА

130

НАРОВЧАТ ПЕНЗЕНСКОЙ 104 60 10/11 1300=

МОСКВА КРЕМЛЬ ЕЛЬЦИНУ БОРИСУ НИКОЛАЕВИЧУ

ЕЛЬЦИНОЙ НАИНЕ ИОСИФОВНЕ=

УВАЖАЕМЫЕ БОРИС НИКОЛАЕВИЧ И НАИНА ИОСИФОВНА ОТ ВСЕГО СЕРДЦА
ЖЕЛАЕМ ВАМ БОРИС НИКОЛАЕВИЧ СКОРЕЙШЕГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ВСЕ СЕСТРА
НАШЕГО ТРОИЦЕ СКАНОВСКОГО МОНАСТЫРЯ НАРОВЧАТСКОГО РАЙОНА
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ЕЖЕДНЕВНО В СВОИХ МОЛИТВАХ ВСЕВЫШНЕМУ
ПРОСЯТ О СКОРЕЙШЕМ ВАШЕМ ВЫЗДОРОВЛЕНИИ
ДА ХРАНИТ ВАС БОГ НА БЛАГО НАШЕГО ОТЕЧЕСТВА=
ИГУМЕННИЯ ЕВСТОЛИЯ НАСТОЯТЕЛЬНИЦА ТРОИЦЕ СКАНОВСКОГО
ЖЕНСКОГО МОНАСТЫРЯ С СЕСТРАМИ-

1308 НННН 1305 10.11 0019



ПРАВИТЕЛЬСТВЕННАЯ

ТЕЛЕГРАММА

10 НОЯ 1996

МОСКВА

ЮЖНО-САХАЛИНСК 11/302 52 10/11 0630=

ПРАВИТЕЛЬСТВЕННАЯ

МОСКВА КРЕМЛЬ ПРЕЗИДЕНТУ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЕЛЬЦИНУ Б Н=

УВАЖАЕМЫЙ БОРИС НИКОЛАЕВИЧ

СОТРУДНИКИ АППАРАТА ПОЛНОМОЧНОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ ПРЕЗИДЕНТА

РОССИИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ ПЕРЕДАЮТ ВАМ САМЫЕ ТЕПЛЫЕ ПОЖЕЛАНИЯ

СКОРЕЙШЕГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ МЫ УВЕРЕНЫ ВАШЕЙ АКТИВНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСТУ ПРЕЗИДЕНТА НАШЕЙ СТРАНЫ ВО ИМЯ ДЕМОКРАТИИ

ПРОЦВЕТАНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ ВСЕХ РОССИЯН КРЕПКОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ=

01-558 ГЛУБОКИМ УВАЖЕНИЕМ В КАМОРНИК-

0640 НННН 0806 10.11 0004

ТЕЛЕГРАММА

132

СПР ГО 552

СОФРИНО-Ц МОСКОВСКОЙ 4964 32 10/11 1235=

МОСКВА ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ПРЕЗИДЕНТУ РФ ЕЛЬЦИНУ БОРИСУ
НИКОЛАЕВИЧУ=

УВАЖАЕМЫЙ БОРИС НИКОЛАЕВИЧ ОТ ИМЕНИ МНОГОТЫСЯЧНОГО КОЛЛЕКТИВА
ЦЕРКОВНОГО ЗАВОДА СОФРИНО ПРИМИТЕ ИСКРЕННИЕ ПОЖЕЛАНИЯ СКОРЕЙШЕГО
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОЗВРАЩЕНИЯ К АКТИВНОЙ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ=
КОЛЛЕКТИВ ЗАВОДА-

НННН 1309 10.11 0011

Самов

1. Здраветвуйте, на ¹³³многие
летя Борис Николаевич и
Наина Иосифовна со всей Ва-
шей дружной семьей. Толкой
неожиданностью для нашей
семьи была операция у Наины
Иосифовны, Ольга Тобу все
позади, доброго Вам здоро-
вья, так как Бог самая на-
дёжная опора Бориса Нико-
лаевича. Как это ватно, что

Вот говорите с телеэкрана о
нашем Президенте, раскрываете
его душу, что не может, да и
наверное не должен делать Фо-
рис Николаевич. Наина Цоси-
гровна, не смущайтесь приходи-
те к нам в гости с экрана ТВ, мо-
биль и щемел нашего Прези-
дента. А Вам уел, и такт с кото-
рым Вот противостоите не-
галивией индормациями очен-
нужен селтае, это успокаи-
баей обисево и сражаей мноше

2. проекты неоднократно теснее. 134
И всё же хотим чтобы знала Татьяна
Николаевна, неважно что про-
изошло изменивши в правитель-
стве (это нас неч) значит так
лучше сейчас для всех, так
лучше для России. Знайте,
мы ценим то доверие которое
О.Н. Сосковцу было оказано и
всей душой рады услышали
нашей Родины и ценим вклад
Всей Вашей семье, много
Президента в дело становления

России. Как Христом алма
твёрдо знаю, что лесть это грех
но говорить правду это не грех
нам никогда не будем совесть
но за свои слова и поступки,
мы всегда честно будем смотре-
ть в глаза Президента и
всей его семьи. Искренне Вас
уважаем, гордимся вами,
Президентом (и его семьей),
Мамма за Ваше здоровье
Борис Николаевич, за здоровье
Наших Царевичей. Искренне Ваши:
Евгений и Олег Николаевичи

ТЕЛЕГРАММА

СПР ГО 552

ЖИРЯТИНО БРЯНСКОЙ 11 21 11711 1425=

МОСКВА ЦРБ ПРЕЗИДЕНТУ ЕЛЬЦИНУ=

ДОРОГОЙ МОЙ БРАТ НЕВОЛНУЙСЯ ТОЛЬКО НЕТОРОПИСЬ ВСЕ БУДЕТ
ХОРОШО МОЛЮСЬ БЛАГОСЛАВЛЯЮ ЗДОРОВЬЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ ДОЛГИЕ ЛЕТА=
ЛЮБОВЬ НИКОЛАЕВНА-

1430

НННН 1432 11.11 0015



Ланова

ТЕЛЕГРАММА

СПР ГОС 552

САНКТ ПЕТЕРБУРГ 281/0158 50 9/11 1235=

МОСКВА ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ПРИЗЕДЕНТУ РОССИИ
ЕЛЬЦИНУ=



УВАЖАЕМЫЙ БОРИС НИКОЛАЕВИЧ КАК ПРИЗИДЕНТА И МУЖА НАШЕЙ ПОДРУГИ
ЮНОСТИ НАИНЫ ИОСИФОНЫ ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ОБНОВЛЕНИЕМ
СЕРДЦА ЖЕЛАЕМ ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ НА БЛАГО РОССИЯН
ПЕТЕРБУРЖЕНКИ ЛЮДМИЛА ЕВГЕНЬЕВНА ЛАРИСА СЕМЕНОВНА
ОРЕНБУРЖЕНКИ РИММА АЛЕКСЕЕВНА СОФЬЯ МИХАЙЛОВНА
ЛЮБОВЬ АЛЕКСАНДРОВНА Г С-ПБ Я ГАШЕКА 12/100-66 ПЕРШАКОВА-
НННН 1251 09.11 0008

800

Икуд

ТЕЛЕГРАММА

137

ИНТА КОМИ 5773 Ч2 6/11 1657=

МОСКВА КРЕМЛЬ ПРЕЗИДЕНТУ ЕЛЬЦИНУ=

УВАЖАЕМЫЙ БОРИС НИКОЛАЕВИЧ КОЛЛЕКТИВ КОСЬЮВОМСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ Г
ИНТЫ СЕРДЕЧНО РАД УСПЕШНОМУ ИСХОДУ ОПЕРАЦИИ ЖЕЛАЕТ ВАМ КРЕПКОГО
ЗДОРОВЬЯ ВЕРИТ В ВАШИ ВОЛЮ И ЖЕЛАНИЕ СДЕЛАТЬ РОССИЮ ВЕЛИКОЙ И
НЕПОКОЛЕБИМОЙ НЕВЗГОДЫ СЧИТАЕМ ВРЕМЕННЫМ МЫ С ВАМИ=ДИРЕКТОР ШКОЛЫ
ТРЕТЬЯКОВ-

1715

НННН 1719 06.11 0172

ТЕЛЕГРАММА

138

ЕКАТЕРИНБУРГ ТЕЛЕГРАФ 38025 49 6/11 1253=

МОСКВА КРЕМЛЬ ПРЕЗИДЕНТУ РОССИИ

ЕЛЬЦИНУ БОРИСУ НИКОЛАЕВИЧУ И ЕГО СЕМЬЕ=

УРАЛЬСКИЕ ДОМОСТРОИТЕЛИ С ВОЛНЕНИЕМ СЛЕДИЛИ ЗА

ИНФОРМАЦИЕЙ О ХОДЕ ОПЕРАЦИИ

УВЕРЕНЫ В ХОРОШИХ РЕЗУЛЬТАТАХ ЖЕЛАЕМ СКОРЕЙШЕГО

ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ И ПРИГЛАШАЕМ НА ОТДЫХ ВМЕСТЕ С СЕМЬЕЙ НА

РОДНОЙ УРАЛ=

ОТ ИМЕНИ КОЛЛЕКТИВА И ВЕТЕРАНОВ УРАЛЬСКОГО ДСК

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР МОСКОВСКИХ В А-

НННН 1259 06.11 0101

ТЕЛЕГРАММА

139

УФА 323006 73 06/11 0834=

МОСКВА ПРЕЗИДЕНТУ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЕЛЬЦИНУ БОРИСУ НИКОЛАЕВИЧУ=

ДОРОГОЙ БОРИС НИКОЛАЕВИЧ ВОСКЛИЦАТЕЛЬНЫЙ ЗНАК НАШИ МОЛИТВЫ УСЛЫШАНЫ
ВСЕВЫШНИМ ТВОРЦОМ И МЫ РАДЫ УСПЕШНОМУ ЗАВЕРШЕНИЮ ОПЕРАЦИИ ТЧК МОЛИМ
ВСЕВЫШНЕГО ТВОРЦА О ВАШЕМ ЗДРАВЬИ И ПРОДОЛЖЕНИИ БЛАГОРОДНОГО ТРУДА НА
ВЫСОКОМ ПОСТУ ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ ВО ИМЯ ПРОЦВЕТАНИЯ И ДУХОВНО
НРАВСТВЕННОГО ВОЗРОЖДЕНИЯ НАШЕЙ РОДИНЫ ТЧК ДА СОХРАНИТ ВАС ВСЕВЫШНИЙ
И БЛАГОСЛОВИТ В ДОБРЫХ ДЕЛАХ ШЕЙХ-УЛЬ-ИСЛАМ ЗПТ ВЕРХОВНЫЙ МУФТИЙ
МУСУЛЬМАН РОССИИ И ЕВРОПЕЙСКИХ СТРАН СНГ=ТАЛГАТ ТАДЖУДДИН-

НННН 0903 06.11 0030

ТЕЛЕГРАММА

140

БУТКА 1401 30 6/11 0810=

МОСКВА КРЕМЛЬ ПРЕЗИДЕНТУ
ЕЛЬЦИНУ БОРИСУ НИКОЛАЕВИЧУ=

ЖЕЛАЕМ БОРИСУ НИКОЛАЕВИЧУ СКОРЕЙШЕГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ВОЛНУЕМСЯ
ПОДДЕРЖИВАЕМ ЛЮБИМ ЕГО=

ЗЕМЛЯКИ БУТКИНЦЫ-СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ ТАЛИЦКИЙ РАЙОН СЕЛО БУТКА
ГЛАВА АДМИНИСТРАЦИИ БУТКИНСКОГО СЕЛЬСОВЕТА ХЛОПОТОВ ВАСИЛИЙ
ПЕТРОВИЧ-

НННН 0828 06.11 0023

ТЕЛЕГРАММА

КРАСНОДАР 131/1501 29 6/11 1027=

МОСКВА КРЕМЛЬ ПРЕЗИДЕНТУ ЕЛЬЦИНУ=

УВАЖАЕМЫЙ БОРИС НИКОЛАЕВИЧ КОЛЛЕКТИВ КУБАНСКОГО ГОСУНИВЕРСИТЕТА
ЖЕЛАЕТ ВАМ СКОРЕЙШЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ
ОПЕРАЦИИ УВЕРЕНЫ С ВАМИ РОССИЯ ПРЕОДОЛЕЕТ ТРУДНОСТИ И
ВОЗРОДИТСЯ=РЕКТОР В БАБЕШКО-

НННН 1029 06.11 0044

141
191

МЕЖДУНАРОДНАЯ ТЕЛЕГРАММА

Ельцину Борису Николаевичу
Кремль
Москва

Дорогой Борис Николаевич!

Находясь далеко от России, не перестаю следить за ходом событий на своей Родине. Очень волнуюсь за состояние Вашего здоровья. Зная Вашу силу воли, мужество и огромное желание работать на благо нашей великой России, надеюсь, что очень скоро Вы снова будете у руля большого корабля, ведущего наш народ по правильному курсу. Находясь на святой земле, искренне верю, что Бог даст Вам силы, терпение и мужество перенести все испытания.

Всегда Ваша,
Людмила Зыкина

Израиль



МЕЖДУНАРОДНАЯ

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ТЕЛЕГРАММ

LSR682 IGL634 HTA0 4552013

RUMX CO ILTY 082

TELAVIV-YAFO 82/79 05 1345 STRANA IZRAEL

05 НОЯ 1996

МОСКВА

143^v

06. НОЯ 1996

ELTZINU BORISU NIKOLAEVICHU
KREML
MOSKVA

DOROGOY BORIS NIKOLAEVICHU?

NAHODYAS DALEKO OT ROSSII, NE PERESTAYU SLEDIT ZA
HODOM SOBYTIY NA SVOEY RODINE.

OCHEN VOLNUYUS ZA SOSTOYANIE VASHEGO ZDOROVIA.

ZNAYA VASHU SILU VOLI, MUJESTVO I OGROMNOE JELANIE

RABOTAT NA BLAGO NASHEY VELIKOY ROSSII, NADEYUS,

CHTO OCHEN SKORO VY SNOVA BUDETE U RULYA

BOLSHOGO KORABLYA, VEDUSHEGO NASH NAROD PO PRAVILNOMU KURSU.

NAHODYAS NA SVYATOY ZEMLE, ISKRENNE VERYU, CHTO BOG DAST VAM SILY,

TERPENIE I MUJESTVO PERENESTI VSE ISPYTANIYA.

VSEGDA VASHA LUDMILA ZYKINA

NNNN

HHHH 1456 05.11 0085 w A5-1-19-9760

телефонограмма

Москва, Кремль
Б.Н.Ельцину

Борис Николаевич!

Молюсь за Вас. Уверена, что все будет хорошо.
Поправляйтесь. С уважением и любовью. Ольга Кучкина,
Комсомольская правда.

МИХАЛКОВ НИКИТА СЕРГЕЕВИЧ
Кинорежиссер
Nikita S. Mikhalkov
Film Director

Президенту
Российской Федерации
Б.Н.Ельцину

Глубокоуважаемый Борис Николаевич!

От имени Российского Фонда культуры и от себя лично хочу пожелать Вам в этот тяжелый, но необходимый день операции мужества, спокойствия и Божьего благорасположения.

Надеюсь через некоторое время снова увидеть Вас в добром здравии, полным сил во благо нашей любимой Отчизны.

С уважением,



Никита Михалков

01.11.96

146.

АДМИНИСТРАЦИЯ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ТЕЛЕГРАММА № 256

ИЗ КОСТРОМЫ АДМИНИСТРАЦИИ ОБЛАСТИ N 102/A СРОЧНО

МОСКВА . ПРЕЗИДЕНТУ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ЕЛЬЦИНУ Б.Н.

УВАЖАЕМЫЙ БОРИС НИКОЛАЕВИЧ!

СЕРДЕЧНО И ИСКРЕННО ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС И ВРАЧЕЙ С БЛАГОПОЛУЧНЫМ
ПРОВЕДЕНИЕМ ОПЕРАЦИИ.

ОТ ДУШИ ЖЕЛАЕМ ВАМ ДАЛЬНЕЙШЕГО МУЖЕСТВА И БЫСТРЕЙШЕГО ВЫЗДО-
РОВАНИЯ, КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ. ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
НАИНЕ ИОСИФОВНЕ И ВАШИМ БЛИЗКИМ.

С УВАЖЕНИЕМ
ГЛАВА АДМИНИСТРАЦИИ КОСТРОМСКОЙ
ОБЛАСТИ

В.П.АРБУЗОВ

АРХИЕПИСКОП
КОСТРОМСКОЙ И ГАЛИЧСКИЙ
АЛЕКСАНДР

N 102
06.11.96 г.

147.



**ПРЕЗИДЕНТУ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Б.Н.ЕЛЬЦИНУ**

Уважаемый Борис Николаевич !

Вместе со всеми я глубоко переживал в эти дни о Вашем здоровье и теперь искренне надеюсь, что самое трудное и тяжелое для Вас осталось позади.

Ваше мужество, мудрость, решительность и воля всегда были очевидны, и именно эти человеческие качества особенно проявились сейчас, когда к Вам было приковано внимание всего мира.

Ваш Указ об объявлении дня 7 ноября Днем согласия и примирения, а 1997 года - года 80-летия Великой Октябрьской социалистической революции - Годом согласия и примирения, полон надежд и уверенности в завтрашнем дне, дает верную историческую оценку свершившимся событиям, провозглашает начало нового периода - периода поиска общности и восстановления утраченного.

Восхищен стойкостью Нины Иосифовны и желаю счастья и здоровья всей Вашей семье.

Должен сознаться, что накануне Вашей операции я дал себе зарок - не брать в руки кисть до Вашего выздоровления. И сегодня я счастлив вдвойне : Вы здоровы, а я в Вашу честь написал три "Президентских букета", посвятив их Вам и Нине Иосифовне.

С уважением,

народный художник России,
академик

З.К.ЦЕРЕТЕЛИ

148

РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ТУРИЗМА

127486, Москва, ул. Дегунинская, д.1, корп.2, тел.: 487-56-90; 487-41-05 ,
 тел.факс: 112916 УРУС, Факс: 487-44-33
 Р/счет 800606803, Отделение Чеховское АБ Торбанк, Уч.ЕМ, МФО 996095, г.Москвы,
 ИНН 771100718(0)

06.11.96 N _____

На N _____ от _____

Президенту
 Российской Федерации
 Ельцину Борису Николаевичу

Уважаемый Борис Николаевич!

Российская Ассоциация социального туризма, объединяющая
 85 республиканских, краевых и областных туристских организаций
 благодарит Вас за оказанную помощь и поддержку.

Мы рады, что операция прошла успешно и основные труд-
 ности позади.

По поручению членских организаций,

Президент



И. Лаптев

Важно

Дни безработицы
записи.

М. Румян
11. XI. 96.

Шов. Акмура

Письмо наше вот о нем.

Известно из средств массовой информации, что нынешнему президенту предстоит операция и эту операцию будете делать Вы.

В связи с этим хотим сказать Вам следующее.

Вьцци - это воплощение зла и разрушения, это - варвар, тиран и деспот, который мучит народ России, издевается над ним и будет продолжать делать это, в случае если Вы сможете поставите его на ноги. Это совершенно не заботит людские судьбы и жизни. Своим бездарным и циничным правлением он обрекает десятки миллионов людей на бедность, нищету и голод. В ре-

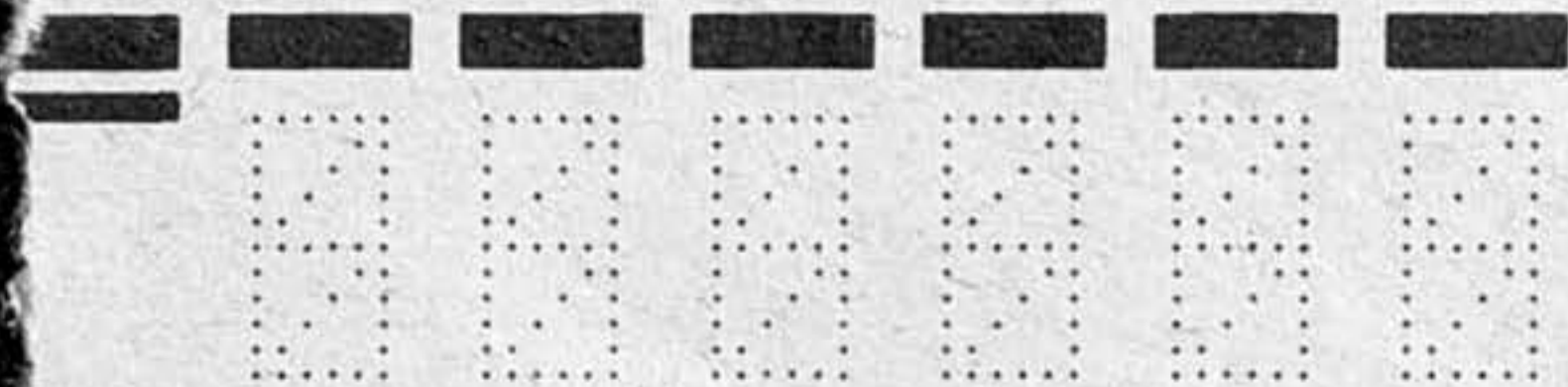
зублящие этого выростаебисе русская
нация, другие нации. Все то, что
он будний туто о реформар, ко-
торым не было и нет — сплошная
ложь и обман. Он просто цел-
ляется за власть, старается удер-
жаться в кресле, чтобы скрыть
свои злодеяния, прикрыв пошлый
пробал своей гнилой политикой.
Поэтому знайте, тов. Актурин,
кто спасал его, Вы спасаете
негодя и мошенника, варвара и
мерзавца и просто шута, ко-
торый по иронии судьбы оказал-
ся правителем России, правда
правителем гнилым и негодным.



г. Москва,
Центральная Клиническая
больница
Трессору Ренату
Акчурину.

Индекс предприятия связи

и адрес отправителя



Пишите индекс предприятия связи места назначения