

Мне скоро исполнится 85 лет. 50 лет из них я отдал
для практического поиска пути здоровой жизни.
Для этого я каждый день шёл пешком по себе различные
качества природы, особенно суровые стороны её. Весь
свой опыт я пылал передать нашей молодежи
и всем советским людям, это мой подарок им.
Если можно, прошу Вас написать мои советы
газете или в журнале.

Сердечное Вам спасибо. Иванов Порфирий Корнеевич

Детка,

Ты пылал передать пользу всем советскому народу, строя-
щему коммунизм. Для этого ты постарайся быть здоровым. Сердечная
просьба к тебе, прими от меня несколько советов
в дополнение к твоим, что написано в „Огоньке“ № 8, чтобы укрепить
свое здоровье:

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. Горячее купание заверши
холодным.

2, Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с
ним, выйди на природу, стань босыми ногами на землю, а зимой на
снег, хотя бы на одну-две минуты. Вдохни через рот несколько раз
воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3, не употребляй алкоголь и не кури.

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

5, В 12 часов дня выйди на природу босиком и несколько раз по-
дыши 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 выплывай
из себя ничего. Привыкни к этому – это твоё здоровье.

Мне скоро исполнится 85 лет¹. 50 лет из них я отдал
практическому поиску пути здоровой жизни. Для этого
я каждый день испытываю на себе различные качества
природы, особенно суровые стороны её. Весь свой опыт
я полон желанием передать нашей молодежи и всем со-
ветским людям. Это мой подарок им.

Если можно, прошу Вас написать мои советы в газете
или в журнале.

Сердечное Вам спасибо. Иванов Порфирий Корнеевич

Детка,

Ты полон желанием принести пользу всему советскому народу, строя-
щему коммунизм. Для этого ты постарайся быть здоровым. Сердечная
просьба к тебе, прими от меня несколько советов, в дополнение к то-
му, что написано в «Огоньке» № 8, чтобы укрепить своё здоровье:

1. Два раза в день купайся в холодной, природной воде, чтобы тебе
было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, при-
нимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши
холодным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с
ним, выйди на природу, стань босыми ногами на землю, а зимой на
снег, хотя бы на одну-две минуты. Вдохни через рот несколько раз
воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

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

5. В 12 часов дня 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 выплывай
из себя ничего. Привыкни к этому – это твоё здоровье.

¹ Текст был написан в 1982 году после выхода статьи о П. К. Иванове «Эксперимент
длиною в полвека» в журнале «Огонёк», № 8, 1982.

7. Здоровайся со всеми 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 душою и сердцем. Ты приобретёшь в нём друга и поможешь делу мира.

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

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 выставляйся в этом. Будь скромн.

Если тебе что не ясно или неполно для тебя, то напиши мне.

Я всегда готов передать свой опыт, чтобы дело твоё было успешным. Желаю тебе счастья, здоровья хорошего.

Иванов Порфирий Корнеевич

Мой адрес: Ворошиловградская область, Свердловский район, п/о Должанское

хутор Верхний Кондрючий, Садовая, 58

7. Здоровайся со всеми 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 душою и сердцем. Ты приобретёшь в нём друга и поможешь делу мира.

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

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 выставляйся в этом. Будь скромн.

Если тебе что не ясно или неполно для тебя, то напиши мне.

Я всегда готов передать свой опыт, чтобы дело твоё было успешным.

Желаю тебе счастье, здоровье хорошее.

Иванов Порфирий Корнеевич

Мой адрес: Ворошиловградская область, Свердловский район,

п/о Должанское, хутор Верхний Кондрючий, Садовая, 58.