Мне скоро исполнится 85 лет. 50 лет из них я отдал практическому поиску пути здоровой жизни. Для этого я каждодневно испытываю на себе различные качества природы, особенно суровые стороны её. Весь свой опыт я полон желания передать нашей молодежи и всем советским 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 желания принести пользу всему советскому народу, строящему коммунизм. Для этого ты постарайся быть здоровым. Сердечная просьба к тебе, прими от меня несколько советов в дополнение к тому, 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, 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 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 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 тебя нравится.

6, Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.

Мне скоро исполнится 85 лет[1]. 50 лет из них я отдал практическому поиску пути здоровой жизни. Для этого я каждодневно испытываю на себе различные качества природы, особенно суровые стороны её. Весь свой опыт я полон желания передать нашей молодежи и всем советским 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 желания принести пользу всему советскому народу, строящему коммунизм. Для этого ты постарайся быть здоровым. Сердечная просьба к тебе, прими от меня несколько советов, в дополнение к тому, 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, 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 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 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.

---

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

7. З доровайся 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 возвышайся в этом. Будь скромен.

Если тебе что не ясно или не полно для тебя, то напиши мне.
Я всегда готов передать свой опыт, чтобы дело твое было успешным.
Желаю тебя счастье здоровье хорошее.

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 <u>мира</u>.

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 – <u>делай</u>!

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

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.