



# ***Содержание***

[ДЕТКА](#)

[Гимн Жизни](#)

## Аннотация

Мне скоро исполнится 85 лет. 50 из них я отдал практическому поиску путей здоровой жизни. Для этого я каждодневно испытываю на себе различные качества природы, особенно суровые стороны её. Я полон желания весь свой опыт передать нашей молодёжи и всем советским людям. – Это мой подарок им. Если можно, прошу Вас написать мои советы в газете или журнале.

Сердечное Вам спасибо.

Иванов Парфирий Корнеевич

- [ДЕТКА.](#)
- [Гимн Жизни](#)

## Детка

## 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 1982, чтобы укрепить своё здоровье:***

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чём 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, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям 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 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 всё, что тебе нравится.

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

7. Здравойся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье – здравойся со всеми.

8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой 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 скромн.

Я прошу, я умоляю всех людей — становись и занимай свое место в природе, оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в природе, себе на благо и чтобы тебе было легко.

*Если тебе что не ясно или не полно для тебя, то напиши мне. Я всегда готов передать свой опыт, чтобы дело твоё было успешным.*

*Желаю счастья, здоровья хорошего*

**ИВАНОВ Парфирий Корнеевич**

*Мой адрес: Ворошиловградская обл., Свердловский р-н, п/о Должанское, хутор  
Верхний Кондрючий, ул. Садовая, д. 58, индекс 349200.*

## **Гимн Жизни**

Люди Господу верили как Богу  
А Он Сам к нам на землю пришел  
Смерть, как таковую, сгонит  
А жизнь во славу введет

Где люди возмутятся на этом бугре  
Они громко скажут слово  
Это есть наше райское место  
Человеку слава бессмертна