



9 ЯНВАРЯ

День русской бани

Русская баня широко известна своим свойством изгонять из человека всякие хвори да болезни. Зимой загородная баня имеет особую прелесть — можно выйти из парилки на мороз, обтереться снегом, и снова идти «на прогрев». Такой контраст температур еще лучше «раскачивает» организм, придает бодрости и подвижности как телу, так и уму. Хорошо бы по старой русской традиции устраивать День бани еженедельно! Однако посещение бани даже несколько раз в году все равно дает отличный оздоровительный эффект.

Будьте здоровы — ходите в русскую баню!