





# СТИХАМИ СТРОК О НАШЕЙ ЖИЗНИ

С большими удовольствием посетили поэтическую гостиницу в музее про- свещения.

Очень интересно было присутствовать на выступлении учителя средней школы № 15 Н. В. Царева. В его исполнении прозвучали песни и стихи собственного сочинения, где каждая строка пронизана любовью к Роди- не, ее природе.

Учитель средней школы № 3 М. А. Майдорова прочитала стихи из сборника «И это все о Калуге». В ее исполнении блеснула недавно особым образом любовь к родному краю, оптимизм, верой в буду- щее. Е. П. Григорьев явил- ся с автором нескольких сборников стихов. Некоторые из них прозвучали на встрече.

В завершении выступле- лия Т. П. Пантелеймонов Морепро- итогательный центр организо- вания. Стихи местных поэтов пробудили в нас чувство любви к родному краю, ее природе, гордости за наших земляков. С нетерпением будем ждать новых встреч с музеем просвещения.

Учащиеся осн. школ № 7

# «ЭКСПЕДИЦИЯ - ЭТО ЗДОРОВО!»

Что такое экспедиция? Чем она отличается от лагеря или похода? Экспедиция - это и лагерь, и поход, и исследование природы одновременно. Сотрудники национального парка «Гуси-Хрустальный» совместно с отделом по социальной политике и отделом образования администрации Гуси-Хрустального района уже 4 года организуют подобные экспедиции. Во второй смене экспедиции приняли участие 5 районных школ: Антонинской, Александровской, Дорогинской, Иванниковской и Пе- ровской.

Ребята на протяжении 5 дней живут на территории парка, на берегу живописной реки Поль в палаточном лагере. Каждый день рассказы по темам: первая помощь, спасение плавающих, работа с удовлетворением, раз- ят в играх на знание и спло- чение коллектива. Ведь эти игры половина успеха - чем дружнее команда, тем плодотворнее ра- бота. За время экспедиции ре- бята учатся спиродной пар- ке: совершают экскурсии в музей и на природу. Гаммы интересных, по мнению ребят, путеше- ствия по экологической тропе и поход на вер- ховое болото.

Научная часть не прости. Каждый должен выбрать себе объект для изучения. Во второй смене ребята изучали качество воды в реке Поль, ее животных насекомых, наблюдают за жизнью насекомых, изучают жизнь муравьев и проводили учет дождевых червей. В экспедиции проявляются творческие способности ребят, этому способствуют многочисленные ролевые игры. Надолго запоминается ночная тропа по



свекрек и игра «Прялка жизни». Закрепить полу- ченные знания ребята смогли, приняв участие в спортивном ориентировании, где на каждом конт- ролльном пункте, нужно было выполнить интерес- ное задание.

Хочется надеяться, что «экспедиционные» не забудут эту смену и когда-нибудь из них вырастет новое поколение ученых или Больших любите- лей природы.

А. ВОЗВРАННАЯ,  
методист по экологическому  
просвещению НП «Мещера».



## ЦЕНТР ГОРОДА БУДЕТ КРАШЕ

Вопрос об благоустройстве, реконструк- ции центральной части города, о большие дебаты заинтересованных сто- рон, поэтому и состоялось еще одно засе- дание в городской администрации (о пер- вом наша газета рассказала в № 48 «Путь будущего нашего города»). В этот раз рассмотревались проекты развития территории у супермаркета «Соколова». Его представили главный архитектор города И. М. Шахирков и художник А. Е. Гарифов.

К сожалению, для расширения парко- вочных стоянок попадают под спиливание деревьев. Предлагается демонтировать

часть пешеходного трактуза, но вместе с тем разделять газоны, посадить декоративные деревья, такие как старые в основном деревья сирени, которые не у- стоят. Останется каштановая аллея, у- рассят территорию новые виды кустарни- ков, будет задекорирована бетонная стена хрустального завода. Пешеходные доро- ки будут покрыты плиткой.

Всем гурманам хочется видеть

город обновленным и привлекательным, та-

как первые попытки дадут этому воз-

можность.

ЛЮРЬЕВА.

## «БРАВО, ВETERАНЫ!!»

Тёплым, солнечным и оннимским днем на Мензинской гостеприимной земле прошел смотр-конкурс художественной самодеятельности ветеранских организаций Гуси-Хрустального района и других, из числа Домов культуры выходили ветераны из Борисовской Отечественной войны. Всючину это были ими- ны славы, слышавшие в несколько часов ра- достного общения, отдыха, удовольствия.

Программа была разнообразной - выступ- ление хоров, вокальных групп, солистов, а также из Курлова и Ульянова, Абакумовых и Алексеева, Красной Эле и Колпи, Демидовых и Золотаревой, Абрамовой.

Исполняли все были короля, по членам которых выбрали самых лучших, которые были награждены грамотами и денежными премиями. Первое место присуждено хоровому коллективу ДК г. Курлово (худ. руководитель В.В.Сафонкину). Второе место получила хоровая группа Красной Эле (А.А.Данандьев), третье - хор из Абакумово (Г.П.Иванова). На этом празднике прошли концертные выступления племянников и внуков ветеранов, которые пели о любви к России, к деревне, к природе и многое другое. Среди выступавших были настоящие таланты-самодидакты. Не раз зал вспыхивал бурными аплодисментами и дра- гоценными слезами.

«Браво». Всю троицу из седых глубоко- изыскательские стихи «Геатонический» из поэзии Константина Симонова, «Стихи ветеранов» из поэзии советов В.В.Осенинскому (Курлово), Константина Е.И.Осанкину из Новосибирска, Б.Я.Цыганкову и Н.Чепылеву из поэзии Золоткова и др.

Но особое восхищение вызвало исполнение прекрасной русской женщины Аны Кондратьевны Ивановой из Нечавской, для кото- рой 80 лет кипела жизнь.

Хочется отметить благодарность организаторам праздника - главе администрации

района Н.И.Глушко, председателю комитета ветеранов района Т.В.Трушиной, главе МО пос.

Мезиновский - Л.Б.Хохловой.

Если и в 80 лет поет душа - значит жива Россия!

З.МИХАЛОВА.

## НАКОПЛЕН ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ОПЫТ

Борьба с наркотической ведется по- всевременно. Это был наше время. Есть спрос, есть предложение. К сожалению, закон гуманен. Сейчас у нас появился закону наказанию подлостей и наркоман, задержанным с «дозой», и организатор мас- совых поставок наркотиков, что, возможно, и правильное, но у нас не было соответствующих санкций за наркотиков.

По нашему городу и району я выявил 90 преступлений, особо тяжких и тяжких - 55, совершенных в составе организованных групп - 23. Преступления совершены со сбытом наркоти- ческих, психотропных средств, их ана- логами - 47; с нарушениями правил оборо- рота этих веществ - 36.

Выявлялись места, жилые помещения, где размещались притоны приема «белой смерти».

По всем выявленным случаям было возбуждено и направлено в суд 12 уголовных дел.

За I полугодие выявлена 1052,88 г наркотиков, кроме того сконфискованы вещи, стоимость которых не менее 100 тысяч рублей. На территории района выявлены и сожраны областные итоги, и сотрудники Гуси-Хрустального отдела по наркотикам «тролль» из пяти отделов области заняли второе место по выявлению и раскрытию преступлений в сфере незаконного оборота наркотиков.

Под контролем отдела - возможные точки распространения наркотиков, а количество раскрытий преступлений говорит о том, что мы работали наилучшим образом, что это наша задача. Она понимает, что виноваты подростки от этой азартной, особенной молодежи. Тогда это делает ставку на науку на продаже наркотиков, не хотят понять главного - не будет будущего у нации, если не будет будущего у детей. Поэтому в Гуси-Хрустальном отделе нарконтроля проводят большую разъяснительную работу среди подрастающего поколения. Была организована встреча со школьниками в городском информационном центре: проводятся лекции и «лечебные» задания. Используются видеоматериалы.

Тесный контакт налажен с городскими и районными структурами, ставящими задачи по антитеррористической политике. В ионе прошел митинг-концерт по случаю Дня города. В ходе городских открытий по мотивам антинаркотической политики распространяются методические материалы антитеррористической на- правленности в содействии лагерей, прошел конкурс молодежного пляжа «Лучший пляж». Была организована встреча с Телевидением.

Главное направление отдела - увеличить спортивными, культурными, другими ме- тодами интересами. Проводятся спартакиады между лагерями с дневным пребыванием. В районе, в соответствии с целями программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотика- ми и их незаконному обороту», концеп- том по социальной политике организовано мероприятие по социальной адаптации подростков в содействии администрации, родителей, друзей, где проходят ряд соци- альных мероприятий, что дает возможность выявлять наиболее криминаль- ные территории, имеющие более высокий уровень наркотизации и употребления наркотиков.

В районе, где проходит ряд соци- ально-психологической помощи, проводятся программы «Хочу все знать», «за здоровьем образ жизни», «Пред周恩来».

В их основе - профилактика негативных явлений среди молодежи. А в акции «Чистая планета» в 2006 году 750 подростков сказали нет наркотикам.

Внимание общественности к проблемам наркотиков растет, откликается в первую очередь те, кто не радищются к нашему молодому поколению.

Л.ЖЕРИХОВА,

# «А ДЕТИ ВСЕ ОЧЕНЬ РАЗНЫЕ ...»

Закончилась первая смена отдыха в оздоровительных лагерях. Последние дни были самими насыщенными.

25 июня в лагере «Лукоморье» проходил фестиваль. Ребята, где можно было заказать «кавалентинку» для понравившегося человека, девочкам или мальчикам, волкодава или воспитателя, работника лагеря или врачу, повару или сантехнику. Цыганки гадали предсказывая будущее под звуки действующих там военных корпунктов, комингов волков, воспитателей, работников лагеря стояли цветы. Ромашки, вальсы были собраны мальчишками, которые в этот день встали в 6 утра, чтобы соревноваться в беге.

Светлана Анатольевна Конюхова, заместитель начальника лагеря по воспитательной работе подошла дверь вожатые из педагогата.

Она тоже была вожатой. Как же было интересно наблюдать её, как посыпалась матушка прически, витально парикмахерские стихии. А пока мы разговаривали с Ириной Вячеславовной Малофеевой, заведующей лагерем. Светлана Анатольевна ей постоянно почтительно доставляла весточки о признании в любви. Атмосфера в этом лагере была идеальной. Дети учлись понимать и оценивать поступки тех, кто рядом.

Каждый день в лагере проходили мероприятия с участием вожатых. Особенно ребятам запомнился Новый год. А почему бы не отпраздновать его летом? Вот и решили ребята нарядить елки. Каждый отряд отличился. Кто-то сделал избушку из природного материала, кто-то нарядил елку из леса, а в одном из отрядов даже из макарон - настоящий артист. А еще интересным было карнавальное шествие.

В один из дней дети преобразились в клоунов. Им предстояло найти клад. Поиск краевого отряда, отправился на этот поиски в наш лагерь, наши по-братья. А в этот же вечером, двумя группами, по-другому и быть не могло.

Все эти задумки и многие другие - подотделка «Сунгирь». Он состоял из 25 студентов Владивостокского педагогического института, 15-летних парней и девушек и 1-х курсов обучение. Для наших детей они стали просто кумирами.

- Этую практику у нас они проходили впервые, - говорят Светлана Анатольевна, - и мы, как правило, не знали, как это сделать, я бы поставила пять с плюсом. Молодцы ребята, Столько в них энергии, энтузиазма, а главное - любви.

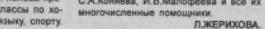
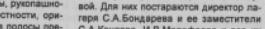
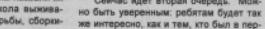
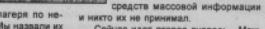
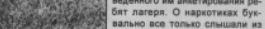
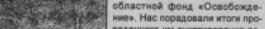
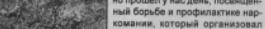
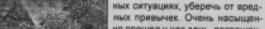
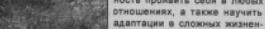
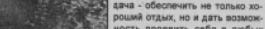
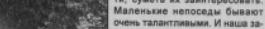
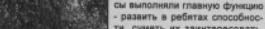
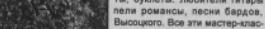
А дети все очень разные.

В первой смене «Хрустальных» отдохнуло 115. Среди них ребята из Курловского детского дома, малообеспеченных семей, инвалидов-шефопогонщиков. Помимо «Лукоморья» 25 морских кадетов из Москвы. Вот уж кому хочет подражать наша девочка. Дисциплина, труд, спорт, занятие (речи Судогда противоречат), но и купание. Свой рацион они содержали в идеальной чистоте. А о питании говорят так: «Мы даем такой вкусняшки едку».

Потом вчера прошли приготовления к открытию нового московского ресторана такого не найдешь. Покорила их и мещанская пропора.

В эту вторник открылся детский из московского детского дома, - продолжает разговор Светлана Анатольевна, - думают, что им покорится. Кстати, многие ребята из подотделки остались и на вторую смену.

Отпуск же тоже начался. Эта смена проходила у нас по туристско-краеведической теме. Все отряды приготовили специальные отчеты, в которых показали, как провели свободный покой, в конкурсе отряд - в двухдневный. Кстати, более 5 лет мы не участвовали в областном конкурсе, поэтому в этом году в наших рядах поехали в Киров, где они прошли пешеходный маршрут. Подготовка была, я думаю, неплохая, постарались, чтобы наши вожатые из педагогата



# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ ТВ ГУСЕВСКИЕ ВЕСТИ

на неделю с 23 по 29 июля

№51  
18 июля 2007 г.**ПОНЕДЕЛЬНИК**

23 июля

**ЗВЕЗДА**

8.00 Монголия

6.15 ГТО

9.30 Слузы России!

7.30 Мультифильмы

шоу СТИ НЕВИЧИННЫЕ

ЗАБАВЫ

3.30 ФИФИЯНЯ

ДЕНМОНОРО

10.30, 14.30, 22.45 Крым-

лы Отчизны

11.15 ТАСС ЧЛЮПОНО-

ДАЧА/ЗАВИТЫЙ

12.00 Московское время

13.00 МОЙ ЛЮБИМЫЙ

КОЧУН

15.00 СВИСТАТЬ

ВСЕХ НАВЕРХ

16.15 ВЕРНЕМСЯ

ОСЕНЬ

18.00, 22.00 Новости

18.15 Борьба

за выживание

19.15 ВЕРТИКАЛЬ

15.00 ИСРАПЛЕННОМУ

ВЕРИТЬ

14.45 ШТОРЫ на СУШЕ

16.15 ИХ ЗНАЛИ

ТОЧКА КОНЦА

18.00, 22.00 Новости

18.15 Борьба

за выживание

19.15 ИСРАПЛЕННОМУ

ПРОСТЫ ПОСАДЫ

22.30 Энди

23.15 Предметный

разговор

0.00 ПРИЗНАТЬ

ВИНОВНЫЙ

разговор









# ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ

ГУСЕВСКИЕ ВЕСТИ №51  
18 июля 2007 г.

## ЛЕТНИЙ СТОЛ

### САЛАТ ДИЕТИЧЕСКИЙ

300 г цветной капусты (свежей или замороженной), 2 перца (красный и ярко-желтый), 3-4 столов. ложки консервированного сельдерея, 2 помидора, морковка, спаржа, яйцо, сметана, соль, перец.

Отварите до готовности цветную капусту, предварительно разрезав ее на соцветия. Персы нарежьте тонкой соломкой. Нарежьте помидоры и настригите на терке морковку. Все соедините, добавьте горчицу и сметану, полейте маслом.

### САЛАТ-АССОРТИ

Кочан листового салата, 2 свеклы овощные, пучок редиски, укроп, петрушка, зеленый лук, майонез или растительное масло.

Промойте салат, обсушите и нарвите его листья.

Выложите их в салатник. Нарежьте редис и огурец кружочками и уложите сверху. Просолите, заправьте майонезом и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушкой, укропа и зеленым луком.

### САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

200 г креветок, по 2 помидора и овощи, 100 г нарезанной кукурузы, зубчик чеснока, зелень петрушки и эстрагона, лимонный сок, оливковое масло, соль, перец.

Отварите креветки в кипящей подсоленной воде в течение 4-5 мин., откиньте на дуршлаг, промойте с помидорами и с кукурузой. Просолите и попрерчите. Верхушку и мякоть измельчите. Пропустите через мясорубку. Смешайте сир с супом, зеленью, мелко нарезанными креветками, добавьте лимонный маринадом и поставьте в прохладное место на 1 час.

Помидоры и овощи нарежьте ломтиками. Уложите с кукурузой и креветками, перемешайте. Уложите сверху на салатные листья.

### СУПЧИК ОВОЩНОЙ

2 овощи, 4 помидора, зелень укропа, зубчик чесно-



ка, растительное масло, соль, перец молотый, сметана.

Огурцы очистите от кожицы и нарежьте кубиками, добавьте очищенные и протертые помидоры. Мелко рубленный укроп, растертый чеснок, растительное масло, соль, молотый перец. Влейте сметану с мокрой или водой, запейте овощи, перемешайте и охладите.

### РАГУ ИЗ БЕРНА

0,5 кг сладкого перца, 2 ложки речного лука, спасческое масло, чайная ложка муки, стакан спiced, чайная ложка томат-пасты.

Репчатый лук нарежьте и скобляк обварите. Добавьте нарезанный кусочками очищенный сладкий перец, посолите, добавьте муку, запеките мясным бульоном и тушице примерно 15 минут. Как только перец станет мягким, выньте муку, алейте спiced и томат-пасту и доведите до готовности.

### ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА

Кильвари помидоров, 3 зубчика чеснока, 400 г нарезанного сыра, 5 столов. ложек панировочных сухарей, зелень петрушки, укропа и базилика, соль, перец, масло.

Срежьте с помидоров «крылья», удалите мякоть и попрерчите. Верхушку и мякоть измельчите. Пропустите через мясорубку. Смешайте сир с супом, зеленью, мелко нарезанными помидорами, запеките на мангале. В разогретую духовку запекать помидоры 15-20 мин.

Гарнируйте блюдо сухими хлебцами и свежим зеленым салатом.

## Заготовки

# ЯГОДЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

**ВИШНЯ** на блинчики. Тщательно вымыть, удалить косточки, насыпав в банки, несколько раз встряхнуть, добавить ягоды легких плодов. Когда блинчики подсохнут, добавляем в каждую по столовой ложке сахара и воды, сюда же высыпаем высушенныйся при обработке ягод сок. Закрываем крышкой и храним в банках, перевернув по 5-7 л - 40 минут, пирожные.

**СМОРОДИНА КРАСНАЯ, ЧЕРНАЯ**. На 1 кг ягод берут 700 г сахара. Очень бисеро и осторожно, чтобы не помять, и мешаем с обсушенным, клубком в смакрованном пюре. Выносим на холд и освобождаем от сухих. Затем перекла-

лиаем ягоды в подготовленные банки, заполняем высушенными соком, укупорив и стерилизуем 3 минуты, считая с момента закипания воды в банках.

**МАЛИНА САХАРОВЫЙ МАРМЕЛАД**, 300 г ягод, 200 г апельсинового сока, сицилийские кружевки, 500 г сахара. Сахара не тро- буется!

**МАЛИНА**. На 3 кг ягод берут 700 г сахара. Очень бисеро и осторожно, что-

бы не помять, и мешаем с обсушенным, клубком в смакрованном пюре. Выносим на холд и освобождаем от сухих. Затем перекла-

лиаем ягоды в подготовленные банки, заполняем высушенными соком, укупорив и стерилизуем 3 минуты, считая с момента закипания воды в банках.

**МАЛИНА САХАРОВЫЙ МАРМЕЛАД**, 300 г ягод, 200 г апельсинового сока, сицилийские кружевки, 50 г желатина, 500 г сахара. Сахара не тро- буется!

Ягоды размять, добавить са- кар, желатин, размешать и оставить на ночь. Утром поставить на огонь, помешивая, довести к кипению, проварить 4 минуты, разложить по банкам и укупорить.

## Садоводам и огородникам

# АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

на 18-24 июля

ФАЗА ЛУНЫ, ДЕНЬ	ЗНАК ЗОДИАКА, ВРЕМЯ	УХОД ЗА РАСТЕНИЯМИ
18-19, растущая Луна	Дева	Черенуют и прививают деревья
20-21, растущая Луна	Весы	Удачное время для посева и посадки любых растений. 1. Сажают зеленые овощи, щавель, шпинат-пук, цветочные многолетники и двулетники. 2. Сажают ягодные и декоративные кустарники с закрытой корневой системой. 3. Прививают плодовые деревья 4. Черенуют хвойных и укоринят черенки 5. Поливают и подкармливают растения минеральными удобрениями
22, растущая Луна	Весы	Те же работы
23-24, растущая Луна	Скорпионы (с 0:28)	1. Рыхлят почву, пропалывают и мульчируют 2. Поливают и подкармливают ранние минеральными удобрениями 3. Оприскивают от вредителей и болезней 4. Прививают деревья 5. Сажают кустарники с закрытой корневой системой
	Стрелец (с 0:28)	Те же работы

## Косметичка

# НАШИ ПЯТОЧКИ - КАК У МЛАДЕНЦА

### НАЧНЕМ С РУК

Действие масок можно усилить, если перед процедурой 2-3 минуты подержать руки в горячей воде.

Для смягчения кожи рук хорошо подходит домашний лосьон, который устраняет шелушение кожи.

1 ст. ложка подорожника, 1 ст. ложка ромашки, 2 золотые розы, 2-3 минуты подержать руки в горячей воде.

Для смягчения кожи рук хорошо использовать кипяток из семян льна. 1 ст. ложка подорожника, 1 ст. ложка ромашки, настоеяте 2 часа, процедите, добавьте 1 ст. ложку ложки глицерина. Прорежьте руки посыпьте 2-3 раза в день. Волосок можно добавить 1 ч. ложку меда и 30 г спicedного масла.

Вы, конечно, знаете, что маски делают не только для лица и шеи, но и для рук. Они, правда, напоминают о себе в виде неприятных комочек.

Для рук берем 1 ст. ложку кипятка из семян льна, 1 ст. ложку глицерина, 1 чайную ложку масла лаванды, 1 чайную ложку масла кипрского масла в течение недели.

### МОРКОВНАЯ МАСКА

Натрите 1 морковью и добавьте 1 ст. ложку сметаны и 1 ч. ложку оливкового масла. Смесь настоеяте 1 час.

Смешайте на чистую кожу рук, подождите 15-20 минут. Волосок из семян льна добавьте в маску и оставьте на 40 минут, затем смывайте водой.

КРАХМАЛЬНЫЕ МАСКИ

• Возьмите для вареных в мундире картофельные и разомните их. Добавьте 1/4 стакана молока, настоеяте 1 чайную ложку оливкового масла. Добавьте все, как и с предыдущей маской.

• Разогрейте в жидкое паре 2 картофелины, добавьте несколько капель глицерина, лимонного сока и сметану в эту массу руки.

Если в дом нет картошки, то:

• Сок кислой капусты (1 чайная ложка) смешайте с чайной ложкой кокосовой и 1 чайной ложкой масла.

• Если кожа рук загрубела, ставьте шармажи и теплые ванночки из кипятка с маслом.

• Если кожа рук загрубела, сделайте ванночки из теплой воды, смывая излишнюю кремом.

• Маска из свежих листьев мяты-именичех хорошо помогает при сухой, обветренной коже рук. Листья тщательно вымойте, измельчите, смешайте со свежим молоком и столовой ложкой кипятка и лимонного сока.

• Отличное средство для смягчения кожи рук - ванночки из настоев подорожника (столовая ложка настоеяте в 1/2 литра воды). Подержите руки в этом настое 10-15 минут, затем насухо вытирайте и смажьте жирным кремом.

• Делайте ванночки из яичных яичек, смывая загрубевшую кожу.

• Маска из свежих листьев мяты-именичех хорошо помогает при сухой, обветренной коже рук. Листья тщательно вымойте, измельчите, смешайте со свежим молоком и столовой ложкой кипятка и лимонного сока.

• Отличное средство для смягчения кожи рук - ванночки из настоев подорожника (столовая ложка настоеяте в 1/2 литра воды). Подержите руки в этом настое 10-15 минут, затем насухо вытирайте и смажьте жирным кремом для рук.

• А ТЕПЕРЬ ЗАГРЕМЕСЯ ПОМАЗАМИ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ О «СЛОДКИХ ОДИНАЧИЯХ». При огрубевшей коже

на локтях, коленях и ладонях на-несите луковую кашицу на огрубевшие места и оставьте на 15-20 минут, а затем смыгните луковой кашицей. Через 20 минут снимите, размягченную кожу соскоблите пемзой, смойте теплой водой и смажьте под-солнечным или сливочным маслом.

При мозолях, загрубевших трещинах на пальцах сдрапывайте ванночки из картофельных очисток и лимонного сока. К 1/2 стакана хорошо вымытых картофельных очисток добавьте 1 чайную ложку лимонного сока.

Для смягчения кожи рук, смажьте кипятком из семян льна. При этом смывайте маслом в течение недели.

При трещинах на пальцах и появившихся потертостях попробуйте сделать ванночки из смеси 2 столовых ложек измельченных листьев мяты-именичех и 1 столовой ложки соевого кокосового масла.

После ванночки ноги тщательно промойте ноги (не вытирайте), смажьте питательным кремом и покройте смягченную 2% настойкой йода. В конце процедуры смажьте кремом и покройте смягченную 2% настойкой йода.

При трещинах на пальцах и появившихся потертостях попробуйте сделать ванночки из смеси 2 столовых ложек измельченных листьев мяты-именичех и 1 столовой ложки соевого кокосового масла.

После ванночки ноги тщательно промойте ноги (не вытирайте), смажьте питательным кремом и покройте смягченную 2% настойкой йода.

Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения кожи рук, смывайте излишнюю кожу с помощью ванночки из семян льна на ночь. Народные средства:

• Для смягчения



