



## Поздравляем!

От всей души

поздравляем с юбилеем!

Котельникову Л.В.,  
Лапшакову Л.М.,  
Язову Н.С.,  
Гладких Т.В.,  
Новикову Н.Ф.,  
Долму Е.Н.,  
Гладких Н.А.,  
Косякову С.В.

**А также всех наших коллег,  
родившихся в августе:**

Нанзатову А.Б., Фомина А.Е., Куделину А.Е.,  
Литвину Г.М., Макушеву В.В., Монахову О.А.,  
Сойнову Г.Т., Старновскую С.А., Герасимову  
Т.Г., Москвитину Т.Н., Капустину Г.С., Минаеву  
М.А., Оленченку Д.Н., Бакшееву С.В.,  
Адамова С.Ф., Гордееву С.В., Иванову Л.А.,  
Пешкову О.А., Малашенко В.В., Шубину Н.В.,  
Сенотрусова А.А., Рогалева Т.В., Свечникова  
А.И., Томских Т.М., Антипьеву Т.Ю., Селезневу  
Г.С., Чипизубову Т.М., Касаткину И.А.,  
Мухаметову Р.Т.

**Всех поздравляем от души!  
Удач во всём, благополучия.  
Осуществить свои мечты  
Пусть обязательно получится.  
И остаётся пусть всегда  
Великолепным настроение,  
И будет жизнь всегда полна  
Цветов, подарков!  
С Днём рождения!**

## ПОСМЕЁМСЯ!

Стоматолог:

- Вот и все, пациент, вот ваш зуб!

Больной:

- Спасибо, доктор, а вот ваша ручка от кресла...

\* \* \*

В аптеке продавщица кричит вслед уходящему покупателю:

- Мужчина! Мужчина! У вас хлористый калий выписан, а я вам цианистый отпустила.

- И что же мне делать?

- Добейте пять рублей в кассу!



## Осенняя косметика

*За лето вы загорели, кожа лица обветрилась, чтобы смягчить ее, усилить обменные процессы в ней, а это первое, о чем следует позаботиться осенью, делайте дома питательные маски. Только не забудьте предварительно очистить кожу лосьоном, отваром или настоем трав.*

**МАСКА ИЗ МЕДА**, смешанного в равной части с кашицей одной из свежих трав (листья одуванчика, арники, ромашки, мяты, крапивы, шалфея, подорожника) или соком винограда, рекомендуется тем, у кого кожа сухая, стареющая. Чтобы получить кашицу из листьев, разомните их в ступке и добавьте чуть-чуть кипяченой воды.

**МАСКА ИЗ ГЕРКУЛЕСА** сделает эластичной и мягкой любую кожу. Для сухой кожи столовую ложку геркулеса смешивают со столовой ложкой растительного масла, с 2-3 столовыми ложками кипящего молока, для жирной - с таким же количеством кипящей воды. В воду хорошо добавить 3-5 капель лимона или лимонной кислоты. Остудив, маску наносят на 15-20 минут, затем смывают холодной водой.

И еще одна маленькая деталь. Она важна для тех, кто летом отдыхал на юге. Вы загорели, купались в море, много часов проводили на пляже. Одним словом, окрепли, похорошели, но, вернувшись домой, обнаружили: волосы стали сухими, ломкими, тусклыми, и даже усилилось их выпадение.

Некоторые из вас, принимая солнечные ванны, вероятно, забывали покрывать волосы косынкой или панамой, а купаясь - надевать резиновую шапочку. Соленая вода, морской воздух и солнце пересушили, обесцветили волосы. Никогда в будущем не поступайте так! А пока попробуйте за 30-40 минут до мытья головы сделать для волос маску столовую ложку меда, чайную ложку касторового масла, чайную ложку сока алоэ смешайте и вотрите в волосы. Вымойте голову. Ополосните волосы отваром или настоем ромашки, крапивы, а затем чистой водой. Такие процедуры надо делать ежедневно один-два раза, до тех пор, пока волосы не станут упругими и эластичными. Маски для волос рекомендуется делать и после химической завивки.

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГАЗЕТА ШИЛКИНСКОГО РАЙОНА

## Здоровье - всем и каждому

Уже вошло в традицию проведение летних и зимних спартакиад среди медицинских работников, так как физкультура и спорт сегодня в большом почёте.



**31 июля - 1 августа состоялась II спартакиада хирургов Забайкалья и Сибири.**

В этом году, несмотря на финансовые трудности, приняли участие 16 команд.

Команда Шилкинской ЦРБ достойно выступила, заняв по сумме баллов общекомандное 4 место.

На первое место, как и в прошлом году, вышла команда Краевой клинической больницы, второе место досталось команде «Академии здоровья», третье место - команда «Медики Первомайского».

В личном зачете по дартсу III место занял Анатолий Кривоносов.

Одним из наиболее зрелищных видов, были соревнования по перетягиванию каната, в котором команда Шилкинской ЦРБ в результате упорной борьбы, заняла II место (состав команды - Бянкина Т.В., Бянкин С.Ю., Бянкин Р., Цыдендоржиев Б.Б., Будников А.А., Радионова М.А.), первой была команда ККБ г. Читы.

Хочется отметить активных участников команды, выступающих уже 2 года - семью Бянкиных, хирургов Будникова А.А., Радионову М.А., анестезиолога Цыдендоржиева Б.Б., медсестру Афанасьеву Т.В., Кривоносова Анатолия и молодых участников команды Суюнду Т.В., Соינוва И.А., Зиминову С.В.

Ответственность за опубликованные материалы несёт автор. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением автора.

Учредитель газеты -  
МУЗ «Шилкинская  
центральная районная  
больница»  
Отпечатано в МАУ «Шилкинская правда»  
г.Шилка, ул.Ленина, 130.

Главный редактор: С.Ю.БЯНКИН  
Общественная редколлегия:  
С.А.Фролов, М.Д.Фомина,  
Н.В.Шатревич, Н.Г.Куценко,  
А.П.Медведева, О.А.Туранова

НАШ АДРЕС:  
673370, г. Шилка,  
ул. Толстого, 100,  
центральная районная  
больница

ТИРАЖ НОМЕРА  
300 экз.  
Газета  
бесплатная