



16

Долой
фармагеддон!
9 ошибок
при приёме
лекарств



12

Невидимое
становится видимым

ПСИХОЛОГИЯ

5 Есть контакт

счастье
любит тишину

7 Работа над собой

синдром
уточка

КРАСОТА

10 Питание

пуленепробиваемый
кофе

11 Уход

сухая чистка зубов

ЗДОРОВЬЕ

14 Консультации

как пройти
колоноскопию

15 В фокусе

анализы на всякий случай



26

Встречаем
Покров
блинами

ЛЮБИМЫЙ ДОМ

18 Кухня

кочан под градусом

20 Цветы

осенний крокус

ДОСУГ

24 Невероятное

помощь с того света

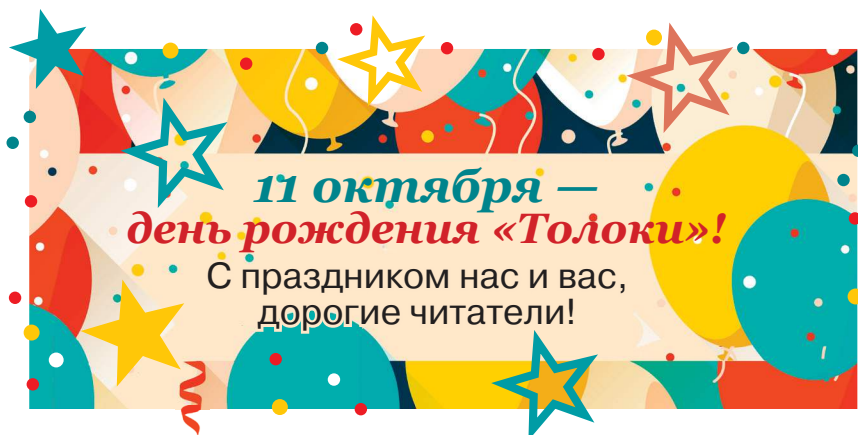
27 Экспертный совет

пенсии военным подростки

Письмо редактора

Я полюбила их с первого взгляда: жемчужно-серая мягкая кожа, высокий каблук, голенища облегли ногу точно чулки. Они смотрелись как произведение искусства. И хоть цена кусалась, но один раз живём, правда?! Теперь под настроение иногда достаю эти осенние сапоги из шкафа, люблю, чтобы удовлетворить своего внутреннего эстета. И на этом всё-ё-ё! Потому что желанную обувь я выгуливала с момента покупки всего дважды, и оба раза это была изощрённая пытка инквизиции «испанский сапог». В общем, «носить нельзя проститься». Спросите, зачем тогда покупала? Ну а как же пресловутая женственность, платьица-юбки-каблочки? Да и с моим ростом 158 см мне всегда хотелось стать выше. Нам же внушают, что каблук — это обязательно лёгкий флирт, признак того, что женщина «на охоте». Даже то ли анекдот, то ли был в тему вспоминается: пришла пожилая дама в обувной магазин. Продавец ей стала предлагать туфли, которые, как она считала, должны подойти женщине почтенного возраста — типа «прощай, молодость». Посмотрев на это «великолепие», дама сказала: «Деточка, когда женщина перестаёт носить каблуки, она сходит с дистанции. А мне ещё бежать и бежать». Вот и мне, наверное, хотелось в тех сапогах «ещё бежать и бежать», чтобы всякие там Васьки и Ваньки головы вслед сворачивали. Это ж сколько комплексов и самообмана гнездится в наших женских головках! Теперь мне куда больше нравится мысль, что если сняла каблук — значит, у тебя всё СУПЕР: ты самодостаточна и довольна жизнью. Плевать на «охоту» и Васек с Ваньками. Комфорт и удобство важнее. Поэтому ношу преимущественно кроссовки, кеды и ботинки с устойчивыми маленькими каблочками. Ценю своё изящество и миниатюрность. Ну и зачем мне казаться выше, чем создали меня природа и папа с мамой? Если вам красивая, но неудобная в носке обувь много лет диктовала стиль, то просто так её, конечно, трудно отбросить. Однако, поверьте, можно «летать по жизни» и на плоском ходу. Комфортной вам осени!

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ



11 октября —
день рождения «Толоки»!

С праздником нас и вас,
дорогие читатели!