

Суперсоветы для всей семьи

16+

ПЛЮС  
**ВНУТРИ**  
3 полезные  
СХЕМЫ

# Сваты

ТОЛОКА

№ 22 (256), ноябрь 2023 г.

**По воспалению —  
едой!**

стр. 3

**ВИТАМИНЫ ИЗ...  
ВОЗДУХА?**

стр. 5

**ОБНИМАШКИ  
ПРОТИВ ИНФАРКТА**

стр. 15

**5 СПОСОБОВ  
пережить расставание**

стр. 24

**«А кушать  
хочется всегда!»**

Роль котлет в семейном счастье

стр. 25

ISSN 2305-5693

2 3 0 2 2 >



9 17723051569094