

**ПОДПИШИТЕСЬ И ПОЛУЧИТЕ ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК**

16+

16+

**Сваты**

ТОЛКА  
№ 5 (115),  
МАЙ 2024 Г.

# На кухне

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ  
УКРАШАЕМ БЛЮДА

ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ  
ГОТОВИМ БЫСТРО

**Толока**  
№ 5 (115),  
МАЙ 2024 Г.



**Экспресс-суп**  
**НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

## На здоровье:

## МАСКА ДЛЯ ВОЛОС ИЗ ТРЕХ ВИДОВ МАСЛА

## ЧАЙ МАСАЛА: ЗАЧЕМ ЕГО ПЬЮТ БОЛЕЕ 1000 ЛЕТ?

# КАК ПОБЕДИТЬ МИГРЕНЬ

# 3

# ошибки

ПРИ  
ПРИГОТОВЛЕНИИ  
ШАШЛЫКА

## ВРЕМЯ ПИКНИКОВ:

## ПИКАНТНАЯ СКУМБРИЯ



# Мастер-класс: СЫРДАГ ИЗ МИНТАЯ

## НЕОЖИДАННО:

## ШОКОЛАДНЫЙ МАННИК С ХАЛВОЙ

## ПОДПСКА!

**ТОЛЬКО С 10 ПО 20 ИЮНЯ  
МОЖНО ВЫПИСАТЬ  
«СВАТЫ НА КУХНЕ»  
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ  
2024 ГОДА СО СКИДКОЙ 5%  
ПО ВЫГОДНЫМ ИНДЕКСАМ:  
ПОЗ93 «ПОЧТА РОССИИ»,  
86231 «КРЫМ**

# Ягоды пошли

# В КОМПОТЫ И ПИРОГИ

TSSN 2312-2145



24005>



9 772312 214673