

ешьте и худейте!

Татьяна Черма

**ЧТО БЫ
ТАКОГО
СЪЕСТЬ,
ЧТОБЫ
ПОХУДЕТЬ**



КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ • МОЛОДОСТЬ



ВЕКТОР

.	5
.	30
—	
!	39
.	45
.	52
,	60
.	68
.	71
.	73
.	74
,	
.	96
.	123
,	
,	131
.	140
PostScriptum	155

， ，

！ ， -

， ，

，

·

...

， ！ ，

， — ， -

· ， -

， 《 》. ， -

— 《 》， 《 -

》. ， 《 》 ，

《 》... ，

！ ， -

...

， ，

， ， -

· ， -

， ·

， ，

？.. -

：

-

！

· ！ — ， ，

！

•

».— — — — — : « « »?»

, , — — — — —
- , , - , -
- , -
! , -
! , -

: — — — — — ,
, , - - - - -
, - - - - -
! ! 16- - - - -
- - - - -

! , — — — — — -
, ! , - - - - -
, - - - - -
! , - - - - -
, - - - - -

, .
.

5-10

,
 ,
 . -
 . -
 ,
 .
 , -
 . -
 ! , -
 . -
 : , -
 ;
 (-
);
 ;
 - ;
 - ;
 - ;
 - ;
 - .
 ! -
 -
 . -
 (-
 !!!) -
 .
 - :
 !!!
 , -
 , -
 (!)
 .
 , -
 .

6

.
 .
 ,
 -
 ,
 -
 —
 !
 ! ! !
 , ?
 ?!
 ,
 ??? !
 !
 ,
 !
 ,
 ,
 ,
 ,
 ,
 !
 ,
 ,
 .
 !
 ,
 ,
 .
 « »
 ,

-
 -
 -
 -
 -
 ,
 -
 -
 (!)
 -
 -
 -
 ...
 .
 ,
 ,
 -
 -
 -
 -
 -
 .

! ,

,

:

—

—

»,

—

—

—

,

—

—

...

,

—

,

—

—

() ,

— :

,

,

—

,

—

— — .

,

—

« »

...

,

?

,

—

—

—

:

,

—

« »

—

,

—

?

« », -

(

!), —

:

.

...

,

,

.

10

,

?

,

,

?

- /

.

-

-

:

21:00.

!

—

,

,

.

« - »

,

,

,

,

!

!

,

99%

,

,

,

, (!).
 ! ! -
 ? ,
 ! ?
 ... ?
 .
 , ?
 « » ,
 , -
 . ,
 « » . -
 -
 , -
 ...
 « » —
 ,
 , -
 -
 : « , ».
 — — !
 — — !
 . - /
 !!! - -
 !
 ,
 « » — - !
 ,
 « », .
 : , -
 . -
 — .

« »
», —

?!
,

« ».

!

...

(

?

12

?

!

«

».

17-18

« »

... , (-
 , , -
), -
 . : , -
 , , -
 . ? -
 , , -
 , . -
 ... , -
 « » . — -
 . , , — -
 , , -
 , . -
 , . -
 « » -
 , -
 . -
 : , -
 , , -
 , ? -
 ! ? -
 , ?! -
 , « » -
 — : , -
 , . -
 , -
 . , -

,
 : —
 . , , —
 — !
 , , ,
 , , ,
 . . . —
 . . . —
 , , —
 . —
 , , —
 ! , ; , —
 ! ! ! —
 « » !
 ! ,
 ! !
 — —
 . , —
 , 16- —
 , ,
 , « » !
 ! ! —
 () - —
 , , ,
 , , ...
 ! ,
 (, !) ,
 - ...

, ' -
 ! -
 , ' -
 ! , -
 , ' -
 — , ' -
 , : -
 ! -
 , ' -
 , — ?! -
 ! -
 . -
 , 3-5 -
 . , ... « » -
 . , ' -
 , — -
 , - -
 ... -
 , ' -
 ? , -
 ?! , ? -
 — -
 . -
 ! -
 7 , ' « » 12 —
 , ! -
 . -
 (— - - - -
 ,). -
 . , -

, -
 , , , - .
 « -
 », , -
 , ,
 ...
 , « »
 .
 , , , ... ,
 : , ! -
 ! ! -
 ! ! -
 : ! ! -
 , — -
 . , -
 .
 , -
 , « » , -
 ... ,
 ... ?
 - ?!!
 ! ! -
 - :
 !!! .
 , .
 , , -
 , — ,
 — : -

· « — ,
 »!
 · 7 -
 · , -
 · . -
 , , ? , -
 , , . , 3
 - , -
 : , , -
 · -
 , — : · -
 · , -
 , , -
 , , · -
 · , ?! -
 — ·
 · , !
 - , , ,

,
 ,
 ,
 . ?
 —
 ,
 .
 -
 .
 ,
 -
 -
 ?
 ,
 -
 ?
 !
 ,
 .
 ,
 !
 -
 !
 ,
 ?!
 -
 ,
 .
 ,
 -
 -
 ,
 ,
 ,
 !
 -
 ?!
 ,
 ...
 ,
 -
 ,
 ?!
 .

- ? — , -

! ! —

? —

, -

, ; : « , —

...»

...

— !

. .

. -

, ,

!

. - , ,

« » - . , , ,

, , -

? . -

, . -

, ... , ,

— - , !

— . -

. — , — , -

— , — .

,
 .
 , , «
 »
 .
 ,
 .
 , 5-30% ().
 ! — « »? ,
 ?
 , ? ,
 , - ?
 ?!
 , , ()
)
 , ... ,
 ! — ,
 « »
 .
 ?
 ? ? ! !
 (— !)
 « ».
 .
 ! ! — ,
 , ,
 ,
 () , ,

: -
 , ,
 . , ... -
 , -
 - — !
 , ,
 ! -
 , -
 . -
 . -
 , -
 , -
 ... -
 , -
 Homo sapiens -
 . ? -
 , : !
 , -
 , ?! -
 - !
 ,
 «
 » — .
 , , , -
 , -
 . -
 ,
 ? -
 , -
 ? -
 , -

? , ? 1 : 9!
 !
 -
 , - !
 ,
 !
 : « ?
 , ,
 ?» — ! , -
 ,
 : ,
 , ! ! , . -
 , ! , -
 « :
 . » . , -
 ! , , -
 , ! , -
 , ! ... -
 , , - , -
 , - -
 ? , !
 —
 , ,
 : -
 , .

,

« — »,

!

!

!

:

?

-

,

—

,

?

,

!

,

,

,

,

?

,

,

,

,

!

!

!

.

:

—

...

—

:

:

,

,

,

,

,

—

?

...

—

,

,

,

...

« — ?» —

,

,

,

,

.

!

,

?

—

.

,

-

,

-

.

,

,

-

,

«

»

!

:

,

—

-

,

,

,

.

,

-

,

,

.

,

,

.

.

,

,

-

,

-

.

,

,

-

,

-

—

,

,

: «

?

!»

,

!

-

,

—

,

...

-

—

.

,

,

,

,

.

.

,

,

?

-

,

-

,

!

!

,

-

-

, — -
 . ? « -
 » , , ? .
 , , -
 , , -
 , — -
 , . -
 , ! « » -
 — , -
 . , -
 , -
 , . -
 , , -
 ? ? ? , -
 , (!)
 . , -
 ? , -
 — , -
 « » 2001-2002 -
 - ... -
 , , ! -
 , -
 , . -
 , ? , -
 , -
 , , -
 , ...

,
 ,
 -
 ,
 -
 -
 -
 ,
 .
 -
 .
 !

, -
 . -
 « ».
 (« »,).
 , -
 : , .
 , -
 . « »
 « 7
 » — (,) , -
 , -
 , .
 : .
 , -
 , -
 « » .
 , -
 , , -
 , -
 ? , -
 , -
 « » -
 . -
 , , -
 , -
 , -
 « » .
 , , .

.
 ,
 (,
 , .
 , .
 , — ,
 , .
 .
 — ,
 — ,
 . , ? ,
 . (, ,
 !) , ,
 , , ?
 , .
 , ,
 . « » , ?
 , ? ! -
 : , !
 — !
 . :

, ?! , — -
 . , , -
 . , , -
 - (, ,). -
 , -
 . , , -
 - , -
 — . ! -
 , ! ! -
 ! ! ! ! -
 , ! , -
 ?! , -
 — . , -
 — . -
 « , , , ...»! ?
 - ! () !
 , () :
 « — (,). -
 !» , , ,
 , . -
 , -

,
 : « ? - !»
 , , -
 , . ,
 , — !
 !
 ! , . , -
 — , -
 . , , □
 , , , □
 , , , -
 , ! ! ! , -
 , -
 ! -
 ! □
 , ,
 , . , ,
 - ! ,
 , , □
 , (, -
) ... □
 : , ! □
 , □
 . , , □
 , , □
 (, . .), -
 ! ? □
 ! , ! , -
 — ! , , -
 ! ,
 ,
 ...

. , , -
 , . -
 « , ».
 . —
 , « »
 ... , , -
 .
 « - »
 , 40 -
 . ?!
 , ! «
 » !
 - , ,
 , , ?!
 .
 ! -
 , , -
 . -
 : « !» , -
 , !
 , ,
 ! ,
 ! ,
 , ?
 — . -
 , □
 . □
 , □
 . □

,
 . (, , - - -
) . « » □
 , , □
 , . □
 , « □
 » □
 . , !
 , .
 - , ? !
 . — ! ,
 , — - , □
 , , □
 , . □
 , ! □
 , . □

-

!

,

,

—

!

:

...

,

,

,

-

,

.

?

,

-

!

,

,

,

,

:

┌

.

,

)

(

!

.

,

,

,

.

,

,

-

(' ?)

,

.

-

,

.

,

-

-

,

-

.

-

-

,

,

-

...

-

(

,

)

-

!

-

!

,

,

,

...

...

,

—

!

«

»

—

-

.

-

,

-

.

-

-

,

.

-

,

,

,

,

-

...

-

,

,

-

,

-

,

-

: «

,

».

,

,

,

, , -
 , , , , -
 . , , -
 , , -
 (, -
) . -
 , - -
 , , -
 , , -
 . , -
 , , -
 « » , ... -
 ? -
 , ?! -
 , , -
 - , -
 , , -
 . (!)
 (,) ,
 1-1,5) ,
 . -
 (!!!) -
 (-
 !) -
 . -
 , . « -
 »! ! — ,

,
 , - ... ,
 : , , ...
 18 -
 . ,
 (-
) , -
 . , , -
 , , , -
 , ! -
 , -
 6-8 -
 ! , .
 ! ! -
 : -
 . , -
 ! ! ,
 , ! ,
 , ,
 , ,
 , , -
 , , -
 , , -
 , ,
 — ,
 ! ! — 7

« » — 99%

— « »

».

!

« », «

!),

« - »:

« ».

!

XIX

!

!

6 7

. . . ! — .
 , —
 , « » — !
 , : « — —
 ?!» !
 , « » ,
 , ! ,
 « » . , ...
 , , ! ,
 , — . , —
 ! , . — —
 ... ! ! ?
 , — !
 , , , — ,
 , , , ... ,
 , , —
 . : —
 , , —
 , , —
 . , !
 ! , « » —
 . , « » !

,
 —
 !
 , , ,
 , ,
 , — ,
 ,
 .
 —
 .
 .
 , « »
 . , ,
 ...
 — !
 !
 , — ,
 — ,
 « » , —
 .
 — .
 , ,
 — ...
 , !
 ,
 ; , , — .
 , ,
 . ? ?
 ! , !
 — ? , ,
 , ? ! —
 ! — , —

, - , -
 -
 , .
 !
 , (— !). ?
 , 0,5-1 ,
 , , , . .
 -

 , ! !
 . , -
 , — . -
 , , — -
 . : — — -
 , — -
 . — , -
 (,) , -
 4 -
 . , - -

 , — -
 , — -
 . , -
 « » , , -
 , .
 , , , -
 , « » .
 , , , -

,
 . :
 .
 —
 , , .
 , — , -
 — , -
 5 . ,
 ,
 .
 , -
 — -
 6 . « » , 5-
 . 2 .
 , -
 . -
 , —
 !
 , -
 . « » , -
 , — -
 « »
 , .
 , , (), □
 . □
 . !
 — . -
 .
 ? ? :
 ,
 .
 .
 , , !!!
 !

...

...

!

<<

>>

—

.

,

-

,

.

—

,

,

,

.

-

,

,

.

┌

-

,

,

-

.

,

┌

.

┌

,

,

,

!

,

!

┌

!

┌

! , , -
 , , -
 ! — -
 ! - , ,
 ! -
 , - ...

« » — -
 ! , , -
 ! , , -
 , , .
 , , ...

? , -
 , , :
 « , , !» , -
 . , , , ! ,
 , , , , ,
 , , , , , ...
 , - ? -

! , (-
) (-
 . , -
 : « , , , -
 , , , -
 ». , ? -

, —
 ! !
 ! !
 ! — !
 ? ! — ! —
 ! ! ,
 ! ! ,
 ! ! (—
), . —
 , —
 — ! ! «
 — ! ! !»
 ...
 , ,
 , : ,
 . !
 , , ,
 , .
 — ! —
 , ! —
 « — ».
 , —
 . ,
 ...
 , ,
 — ,
 . .
 —
 : « , ! ,

!» —

, , -

!

!

. ,

!

,

!

, ?) —

—

-

...

,

,

!

,

—

•

.

.(

!)

,

•

(

)

,

(

,

.

,

,

...

•

,

,

,

-

,

.

•

,

,

,

,

•

.

.

┌
-

┌
┌

┌
(

┌
,

┌
┌
┌

┌

,

┌

┌
┌

┌
┌

.
 ,
 —
 !
 ,
 ,
 ...
 :
 ! !
 , ...
 ,
 ,
 !
 ! , —
 , ,
 , ...
 , ,
 !
 ,
 .
 !
 , . !
 ,
 « »
 , ,
 .
 ,
 ,
 ?
 .
 ,

?

?

?!

-

, ...

P. S.

,

-

,

.

—

.

,

8 ().

, :

,

?

?

,

?

?

,

,

!

-

,

,

«

»

,

,

,

?!
-
-

!

,

,

,
 ! ,
 ?
 . , ?
 , ?
 ? ! !
 ! ! ... ,
 ! ,
 , :
 , , ,
 . ,
 ...
 , - .
 .
 - ?!
 - - ...
 - , , ,
 ! , , ,
 , , ,
 ,
 ?!
 « ...» , , ,
 ...»
 !!!
 , , ,
 : « , ?
 - ?» -
 : « ...»

, (-
 ,), -
 : « -
 ». , -
 , ! -
 !
 , Homo Sapi-
 ens, —
 : « -
 ? ! , !!!» -
 ! , -
 ! , -
 , ! -
 (-
 !), , -
 . -
 ... , -
 ! -
 , , -
 ! -
 - , — ! -
 , , . , -
 , . -
 — , , -
 - . « -
 » — ! -
 , , -
 — ! -
 ! -

,
 , 3 .
 , , ...
 ... , !
 ? ... ,
 ! ,
) , (,
 , , ,
 : « !
 , , ,
 . : «
 ... »
 ! — !
 ! —
 :
 ,
 — ... ?
 — !
 — ! : « ,
 ? ! » —
 , , ,
 ...
 ! ,

,
 ! , , -
 , , -
 , , -
 ,
 : , ! -
 , -
 , -
 , , .
 , , -
 « , -
 »! , , -
 -« » ... ?
 !
 ! ,
 !!! ,
 ,
 ! !
 - , ! , -
 ! - ! , -
 , ...
 . -
 . -
 , -
 . :
 — ?
 — , — , — -
 , , ,
 ...
 ,
 ,
 !!!
 !!!
 !!!

•

», — -
? ,
, -
, -
, -
»! , , -
... , , ,
- , .
(-
) , -
(,
) , -
- -
.
, ,
,

?! - ,
 ,
 . -
 « □
 » ? !
 .
 « » ?
 ... !
 , ! -
 , . -
 , - ,
 , ,
 , -
 ...
 , — —
 , —
 ?!
 , -
 , -
 ! - - !!! — ! ,
 ?
 ? - !
 . ,
 -
 -
 -
 . , ? —
 ! ,
 . , «
 », □
 ,
 -
 .
 , —
 . 35, - , □
 , ...

, , . ? -
 , , ? -
 : , . -
 . — ; -
 — . . -
 , « -
 » , -
 , ... : -
 ? -
 , , « » -
 . ! -
 — ! , , -
 , . -
 , , , ... -
 , , . -
 , , -
 , 1994. -
 ! , -
 , ! -
 , . , -
 , , ! -
 . -
 , -
 , -

,
 , :
 , !
 , ? ? ,
 ... ? ? ,
 , ?
 !
 ! ,
 !
 ,
 , 42- —
 « , »!
 , - ,
 . ! -
 ,
 , — « !
 , ».
 ...
 , 35
 !
 , ?!
 !
 « », : ,
 ? , , ?
 !
 !
 - , ,
 ,
 .

- ... -
 — , ! -
 ! , ! -
 , . , -
 , , -
 — ! -
 , — ! -
 ! -
 ! ! -
 , , -
 , , -
 — . -
 , ! -
 , ? , -
 — , -
 , ? , -
 , ? , -
 (, ?)! -
 ? — , -
 , , -

, , ,
 , ...
 , 8 17.00 -
 - 6,
 ,
 . 30-40 ,
 17.00 — ...
 , ,
 , ?
 -
 , , ...
 , ... 23
 ! 7
 , , —
 ! 40-60-
 , 8 ?! 8 ???
 - , !
 , !
 ,
 , ?!
 .
 , !
 , ,

· ..

, (?! - , ㄱ
« » ! ㄱ
!), ㄱ
- , ㄱ
· ㄱ
! — , ㄱ
! , ㄱ
— , ㄱ
« » , -
· ! ㄱ
(!) , - ㄱ
· — ! ㄱ
! ,
· , (ㄱ
· !) ㄱ
! , ,
· ,
·
-

- , . - -
 — , , , ,
 () , — -
 . - ! -
 ? — -
 !
 — ! -
) , : (, -
) ,); (-
) ,); (-
) « », -
) , ;
 . , ? -
 ! ! -
 . « » . -
 - ? -
 3-4 , .
 , -

,
 ...
 ?
 ,
 ,
 :
 !
 ,
 !
 !!!
 ,
 .
 .
 .
 ,
 :
 ,
 .
 ,
 —
 ,
 —
 ,
 —
 —
 .
 ,
 —
 (,),
 ,
 . . .
 ,
 ?
 —
 ,
 .
 60:40 , 70:30% .
 ,
 —
 .
 .
 : —
 !
 « »
 .

. , , , .
 « ...
 ? , 300 , -
 , , , ,
 . , (,
 . .), .
 - . -
 . , -
 . , — , .
 ,
 , ! , !
 , ! ,
 !
 . ,
 , ,
 , . ,
 5-10,
 « ».
 .
 . , ,
 ?! - ! ! ,
 ,
 , - !
 ?
 ! , !

,
 , -
 , -
 ,
 -
 . —
 .
 !
 - ?!
 ,
 ,
 ,
 ,
 (,)
 ?
 10 « »
 ,
 ,
 ,
 ,
 ,
 ! ?
 !
 ,
 ,
 !
 ,
 ?
 ,
 ,
 . « »!
 ,
 « »!
 —
 ,
 .
 , ?
 ,

. — , « » . — ,
 ,
 . ,
 ! — $1/3-1/2$
 ,
 :
 , !
 .
 , ,
 , — ...
 , , ?
 , !
 , ,
 , — .
 , ,
 , !
 . , ,
 , ...
 , —
 , « » ,
 .
 .

,

,

┌

.

,

┌

,

« ».

,

-

...

,

— -

.

,

,

-

-

5-10

-

-

.

,

,

:

,

,

· ∴;

/

;

;

.

.

,

-

,

,

-

,

-

.

,

,

«

»

,

-

,

.

,

(

-

-

!)

!

,

-

!

— !

, ...

,

!

».

,

,

(,)

— !

« » —

,

,

—

,

— (90°

,

—

!

« ».

,

,

,

,

┌

.

,

┌

-

.

┌

,

,

┌

,

,

,

┌

,

,

┌

.

!

,

┌

,

.

-

┌

.

,

90-100°

,

┌

.

,

.

,

,

.

,

-

.

,

.

,

...

,

-

.

-

-

.

—

,

.

,

.

,

-

,

!

, , . -
 , , , , ,
 , , , , ,
 (—),
 . ? ?
 — , -
 ! , , , , ,
 . , , , , -
 ! , , , , , -
 , , -
 , . — «
 » -
 . (,)!
 « » ,
 , -
 , . -
 , : , -
 , ! , -
 , , , , , -
 ! , , , , , -
 , (, ,), -
 !
 .

, — ! , «
 » , (,
 !), ,
 , . !
 20 , .
 : .
 , , , .
 , , , .
 14-15
 . , , , .
 ! ! : «
 ! ».
 ! — , : «
 » , ...
 , : - , -
 , ,

. - , , .
 , , -
 , ... , -
 5 , , ,
 ! , , ,
 .
 ...
 ,
 -
 -
 -
 , — —
 . — —
 — , !
 -
 , , -
 .
 , — -
 .
 « » . ,
 .
 . -
 , , -
 . -
 . , -
 -
 ...
 : -
 -

— ?

· , , ,

! , , ,

« , » ,

· ! , , « ».

?!

—

· ,

· , ,

! , — ?

· , — ! ,

· , , ! ... ,

! , — .

· ,

· : —

! - !

· , !

·

,

—

!

:

,

!

.

, ,

,

,

.

└

.

,

!

└

,

└

,

,

.

.

└

.

-

.

,

,

,

,

,

.

-

!

└

.

,

!

,

└

-

└

(

,

!)

└

,

—

!

«

»

,

-

,

...

,

-

...

-

,

-

.

-

—

...

!

-

.

,

-

!

,

!

,

? « , !» !
 , « » . , ... - !
 ! , — , , !
 — « »? , -
 . , , , -
 , , , , ?
 - ! « , -
 ?» — . — ! -
 ! — « -
 » « -
 »! »
 , , !
 , , -
 , !

,
 ! , ? ?
 , ?
 : -
 , -
 . , .
 — 6-8- 10-
 ! :
 , , -
 ... — . -
 . « —
 ». ,
 . !
 , -
 ! -
 ! , -
 ! ?!
 (.) — .
 !
 « »!
 : « »
 !!!
 ! ? !
 : « ?
 ! 99%

,
 « » , . — !
 , , 7
 -
 , . 7
 , ,
 ! ...
 !
 , , , 7
 -
 ! , , . 7
 . « » 7
 -
 , ...
 , , -
 !
 , , . .
 « » « » .
 « - -
 » ! ! ! ,
 - ...
 ! ! !
 — !
 , -
 :
 ? !!!
 - !!!
 ,
 .
 . , .
 — , 7
 , .
 -
 , « » ! , :

- ? - ' ?! , !
 , ,
 , - ! -
 ? .
 . — , — . ,
 , ,
 ! — « » ,
 ! ! , -
 , , -
 ! . , -
 — . : « , -
 ...» : « —
) ...» ? :
 , ;) -
 . -
 ! ! -
 , - !
 ? ? , !» -
 . -
 , , - , -
 . « , ? !
 !
 — , .
 , , .

,
 ! ?!
 , , !
 : , , —
 , , —
 , —
 !
 « »?
 , , —
 ! :
 !
 « »
 :
 , —
 . —
 ,
 ((!)
 (), 5-6 —
 (,). .
 .
 , —
 , :
 - ,
 ,
 ... , ,
 .
 ,
 ,
 .
 .
 , —
 , —
 — « », —
 .

,

,
-

· , , □
,

,
·

(, .).

,

-
-

,

...

!

,

:

-

!

,

?

-

,

,

,

,

,

,

·

!

,

-

·

·

,

?

!

-

,

-

,

·

-

,

·

—

-

,

;

,

-

·

·

,

,

,

-

,

·

-

,

,

,

,

,

!

?

?

,

!

,

,

- , ? ? . -
 — ? ? -
 : « -
 ». , -
 ? , -
 , . — -
 , . , -
 . ? , -
 , ? , . -
 , , , -
 , , -
 , -
 , -
 ? , ? , -
 « » . -
 , , . -
 . — -
 , -
 , -
 , -
 « » « . -
 ... ». -
 , -
 , . -
 — , -
 , -
 ! -

,
 , (?)
 .
 , « »
 . ,
 . « »,
 , —
 . —
 , —
 ,
 .
 , « ? »
 , ? !
 ,
 . , ?
 . , ,
 ! , . <
 , ,
 . ,
 , —
 , — !
 ,

- « » -
 , . -
 , -
 . -
 , -
 . -
 — . -
 . -
 . , -
 , , -
 , -
 , -
 . -
 . !
 — « » .
 , , -
 ! -
 , -
 , ?! .
 , -
 « » (-
 . !) « » ! -
 ! -
 ! , , -
 ? ! ? ! ? -
 ? ? ! -
 ! -
 !
 ...
 , -
 !

.
 ,
 (,)
 (...). (,)
 ,
 ,
 —
 + + — .
 . : +
 ! —
 () .
 () .
 , , (!)
 , . , ,
 , .
 !
 « — » « »!
 — !
 , , !
 , — ,
 !
 3-4 ! ,
 ! ! ,
 , ,
 ...
 ? , , ,
 — —
 . , ,
 ... , !

— . , ! - ,
 (, -
). - , -
 , -
 —
 . ,
 , ,
 , , -
 , ,
 , ,
 , ,
 ! , -
 -
 : « ... »?
 !
 (, -
) . -
 .
 , ,
 , , -
 , , -
 , , -
 — , — -
 , , -
 — ... , -
 , , ! —
 —

. ,
 « » — ? —
 -
 . -
 , . -
 , , -
 . -
 , -
 4 ! -
 ! 5 , -
 -
 7 , « -
 » -
 : -
 Homo Sapiens —
 !
 , , !
 : -
 — ! -
 , -
 , -
 . -
 ! — .
 . -
 , -
 :

« — ».

« »...

14

! !
! !
! !
! !

« » « », ? ?
! ?
! !

! , . -

: — , ,

, , : -

, — — -

. ; , -

; 35-40 , -

— , ,

... , -

, , -

. ! ,

— ! ,

«1»! , -

, — , -

« » (, ?!) -

. , ,

! , -

, —

! , -

.
.
(
) ,
.
!!!
:
,
-
?
-
! -
,
,
-
(
-
« » -
-
) .
-
NaCl!
-
?
-
! -
!
-
!
?
-
!
-
!
?
-
« -
»?
-
.
?
!
.
,
...
!!!
-
-
:
,
,
.
-
.
.

,
 (, , ,
 . .).
 , , -
 . , -
 . !
 - . -
 . . . -
 ...
 (,
 !)
 ...
 ,
 . !!!
 . , -
 , :
 ! ,
 , ,
 .
 ! ,
 ...
 , -
 ,
 , . -
 , ...
 - ! ,
 : -
 . , , ...
 . , -
 , , -
 , . -
 - , « »
 ...

, — , !
 , ... , !!! ,
 , , , , — !
 ?!
 . — X, — ,
 — 2... , -
 ? , ?! ,
 ?!
 , , - , -
 -
 ! - ,
 () , -
 , !
 , , -
 ,) (-
 - (— !). , -
 , , -
 , , -
 , . - « » -
 , !
 - — ,
 , -
 . -
 , ... -
 — .
 , ...

,
 — — — — —
 ... ! ???
 « »?! ?
 , , - ? , -
 ? ? ,
 ? , ?
 , ? , -
 ? , ...
 ! !
 , -
 ! -
 , -
 «
 » ! ! ! , ,
 - ! ! !
 ! ! !

... , ' ? -
 ? — !!!
 — ! -
 , — -
 ! , -
 , ! ' ? ' .
 ? , ! ? -
 , « » -
 : — ! -
 , - ! -
 — ! , -
 — ! , -
 « » . ? : —
 , -
 ? : , -
 ! , -
 ,
 ...

. : (-
 !), , - (-
 : « , (-
 !» : « , !
 , , ,
 ?!»).
 - , -
 , , , -
 , , . -
 . -
 ...
 ! —
 , ,
 ...
 ! , « » — -
 , (-
 !), , -
 , , , ,
 , , , ,
 ?
 : « , ...» « -
 ...»
 , -
 , , -
 . -
 ...
 !

. — . , -
 , ... (,):
 « ! »! ():
 ,), - , -
 , , « -
 »! ? ! -
 (, — !)
 ! ! -
 , - !
 !
 !!! !!!
 , — « ??? »
 « ??? ».
 . .
 : « , — -
 , — . ».
 — ?!
 , .
 , .
 , .
 , —

,

,

,

!

,

,

,

-

-

?

,

-

,

,

,

-

,

.

,

,

,

,

-

.

-

,

-

.

,

.

,

.

,

,

.

,

,

!

.
 .
 - :
 ,
 « ».
 -
 -
 .
 • - , , ,
 ,
 ,
 « » — ,
 • - , :
 ,
 .
 ,
 ,
 !
 ,
 —
 « »
 ,
 .
 . «
 ».
 , ,
 .
 ,

!!!)

!

!

...

—

!

<<

-

>>

<<

>>.

<<

>>

...

! — -

: , ...

,

- , -

...

,

: « —

».

« -

» « ».

.

,

?

,

? !

?

! — (

!!!)

,

!!!

! — , !!!

« »!

- , -

.

.

:

- , !

5-10

,
 : ,
 ! ! -
 -
 , - ,
 . -
 , ,
 : « !» . -
 , .
 « -
 » , -
 -
 .
 , ,
 , ! , -
 , ! ! -
 , , , , -
 , , , , -
 .
 , , .
 , , , , -
 , , , ? -
 , ? ! , -
 , « », -
 , , ,
 ,
 . -

， ， ，
·
， ， -
， ， -
， ， -
...
—
， ， ·
！ ！ ，
， ！
· -
， -
！ -
，
...
—
· -
...
· ， -
...

,
 — , , -
 ,
 , , ,
 , , . -
 ,
 , -
 ...
 , —
 ,
 , -
 , . -
 , . -
 , , -
 ! , -
 , , -
 . — ! , -
 ! ! —
 ,
 , -
 ...
 — ,
 . ,
 « » -
 , -
 , « » . -
 , ,
 ,
 -

· , ... ,

- · , -

· , (, -
) , ,

« » — .

· , -
, , , -
, -

— , — ,

- , .

, ,

, , , ,

, , ,

· -

!

, ,

« » , -

· -

, — «

».

, -

· -

, !

« » —

·

, ,

« », ,

(!)

, —

·

·

-

,
 ,
 . ,
 » , «
 ! — ,
 !
 ,
 !
 , —
 .
 ,
 .
 ...
 !
 , :
 , !
 !!! -
 , ,
 - ... ,
 - , ! ,
 — !
 !!! , -
 , !

Image — , .
 Imagine — , .
 Make — , , , -
 .
 Imagemaker — , « »
 « » .

,
 - (!).
 , — ,
 ,

,
 ,
 ... () — ...
 ,
 .
 .
 ,
 - (,),
 - :
 .
 - .
 ;
 ;
 !
 ,
 . ?
 ?
 ,
 .
 -
 . — « », «
 » —
 , ?

60,

« : »! , -
 , — ! -
 ? ... , , -
 , , -
 . -
 . -
 , , ! -
 , , , -
 , , ?! -
 . , , , -
 , , , -
 , « »? -
 , , -
 , ? ! , -
 ? -
 - , , (, . -
 !) ? -
 »! ! « , , -
 , , , , -
 , , , , -

,
 , , ... -
 , , .
 , , .
 , , .
 , , — .
 , ! , -
 ? , , -
 ? , -
 , ? -
 : (-
 !), , , -
 () , , -
 , () , , -
 , , , -
 , . — , -
 , , ; -
 , ; -
 , , -
 , ... ? , , -
 , ! , -
 ! , , -
 , , , -
 . -
 1:1. -
 , -
 . , -

, , -
 , -
 « » , -
 .
 . .
 :
 . -
 . , -
 . —
 . , — .
 , -
 . . -
 , , -
 , -
 .
 , -
 — , , ...
 ! . ! ,
 ! ,
 , -
 ... ,
 , — ! ,
 - . -
 — ,
 , ! ,
 , — , -
 . ?
 ! « »? « , -
 »?

,

98%

’
?

!

-

!

,

,

.

,

.

-

,

«

»

-

.

«

»

.

(

48

).

—

...

,

-

,

!

.

,

,

,

.

.

.

.

.

.

.

,

.

.

—

.

.

,

.

,

.

,

-

.

-

.

-

.

,

.

,

,

,

...

,

,

.

. ? ' — . !
 , : , , , — — —
 , , , , , — — —
 — , — — —
 ... ! !
 , : , — — —
 ! , . — — —
 , , , , , — — —
 , , , , , — — —
 , , , , , — — —
 , , , , , — — —
 , , , , , — — —
 . ! ! — — —
 . — — —
 . ? — — —
 ! ! ! !
 ! , , , , — — —
 , . , , , — — —
 : ? ! , , , — — —
 ? ! , , , — — —

« »

« »

.: (812) 328-15-62, (812) 323-88-74

: 199053, ., / 20

E-mail: dom@vektorlit.ru

!

« »

.: (812) 235-70-87, 235-61-37, 235-40-22;

e-mail: eui@nprospect.sp.ru

,

..

..

..

24.11.06.

$84 \times 108^{1/32}$.

5

..

4000

.

57.27

—

-005-93,

2 — 953000

./

: (812) 235-70-87, 235-61-37, 235-67-96.

« -

».

, .

, 45 .



—
: (812) 715-36-66

« »

!

.

!

!

!

- : -
2% (: -
- 8%); : 10% , 15% -
- 10 ;
- .

(812)715-36-66

,

.

:

« « »
 7811126328, 781101001,
 1027806056530,
 / 40702810700520000184,
 044030829, / 30101810800000000829
 « » . -

(812) 715-36-66

11.00 17:00 ().

