

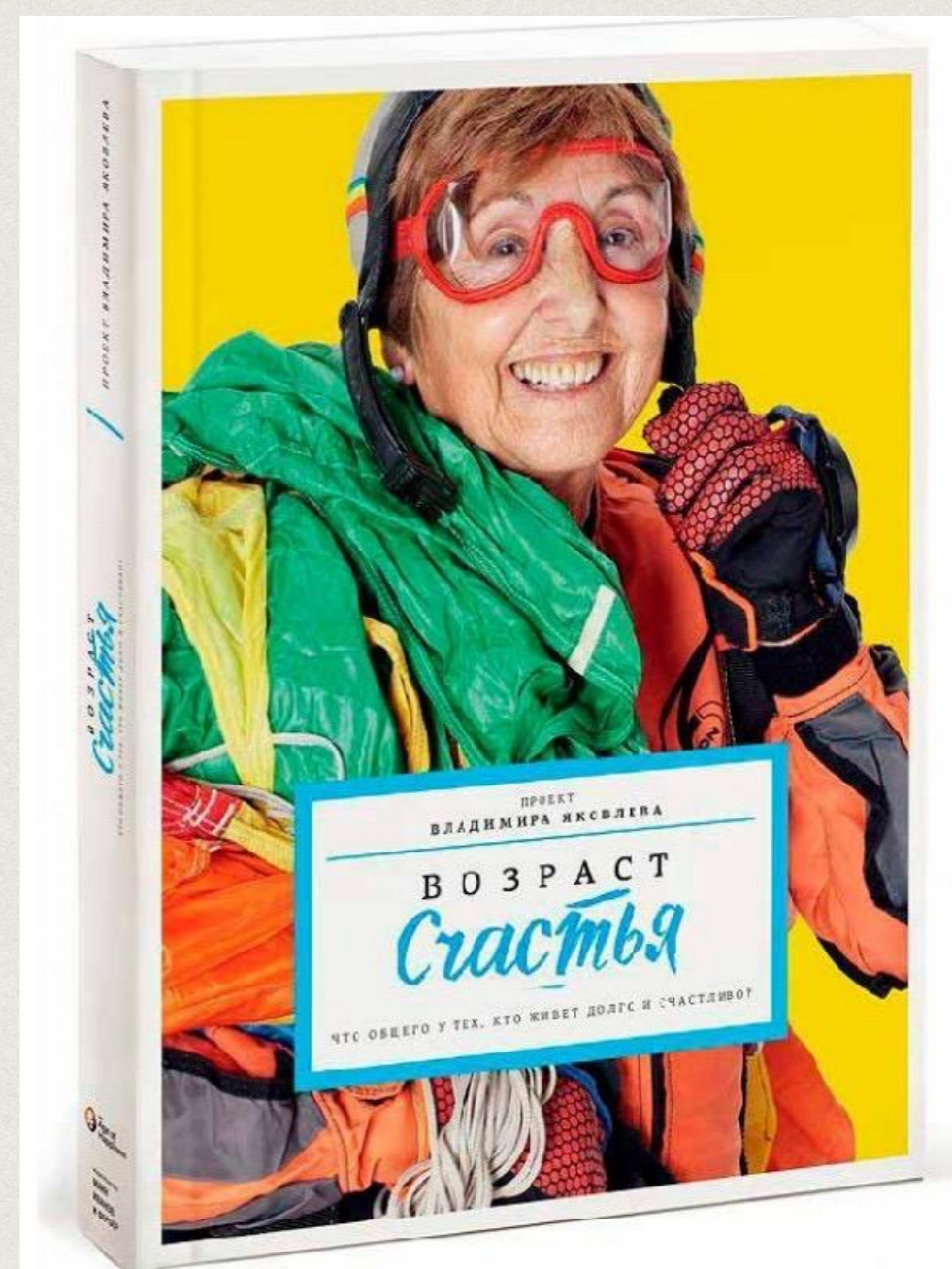
# РАЦИОН ВОЗМОЖНОСТЕЙ

*нашей жизни*



# О ЧЕМ ТУТ РЕЧЬ?

- В этом году мне будет 41 год и я если честно, немного задумалась.
- Задумалась, найдя у родителей книгу, которую я подарила 3 года назад - на Новый год.
- Она называется - «Возраст счастья».
- Это проект Яковлева, который объездил весь белый свет и собрал классные истории о стариках.







Андрей Чирков, 72 года

*«Я пробежал  
марафон в  
Антарктиде. И  
посидел голой  
задницей на  
айсберге.  
Интересно!...»*





*«В 83 года я стала  
рок-звездой!»*

**В 2007 году Грейс  
спела кавер на песню  
My Generation группы  
The Who**







# НО, МОЯ РЕАЛЬНОСТЬ НЕМНОГО ДРУГАЯ...ЗНАКОМО?







ВСЕ МОИ БАБУШКИ, ДЕДУШКИ, ДЯДИ И  
ТЕТИ НЕ ЖИЛИ БОЛЬШЕ 80 ЛЕТ



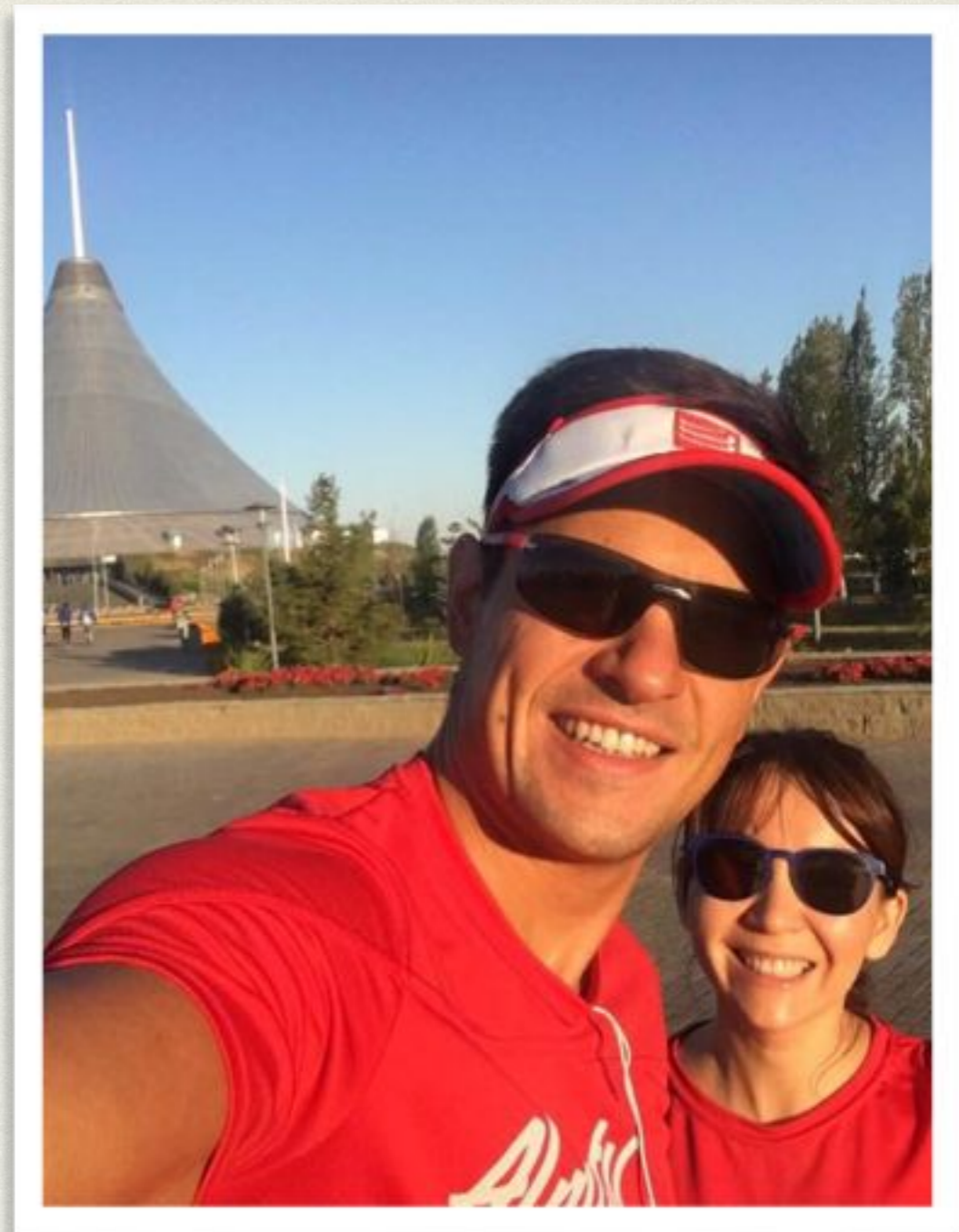


А ЕСЛИ И ЖИЛИ, ТО БОЛЕЛИ



# И Я РЕШИЛА ЗАПЛАНИРОВАТЬ НАШУ ПЕНСИЮ :

- Пожевать коку на Мачу-Пикчу,
- Родить еще одного сына
- Пробежать марафон вместе
- Свезить родителей в Париж
- Попасть на карнавал в Бразилии
- Посмотреть на фламинго в Чили
- Покорить Килимандажаро с детьми
- Переночевать с детьми в Африканской саванне

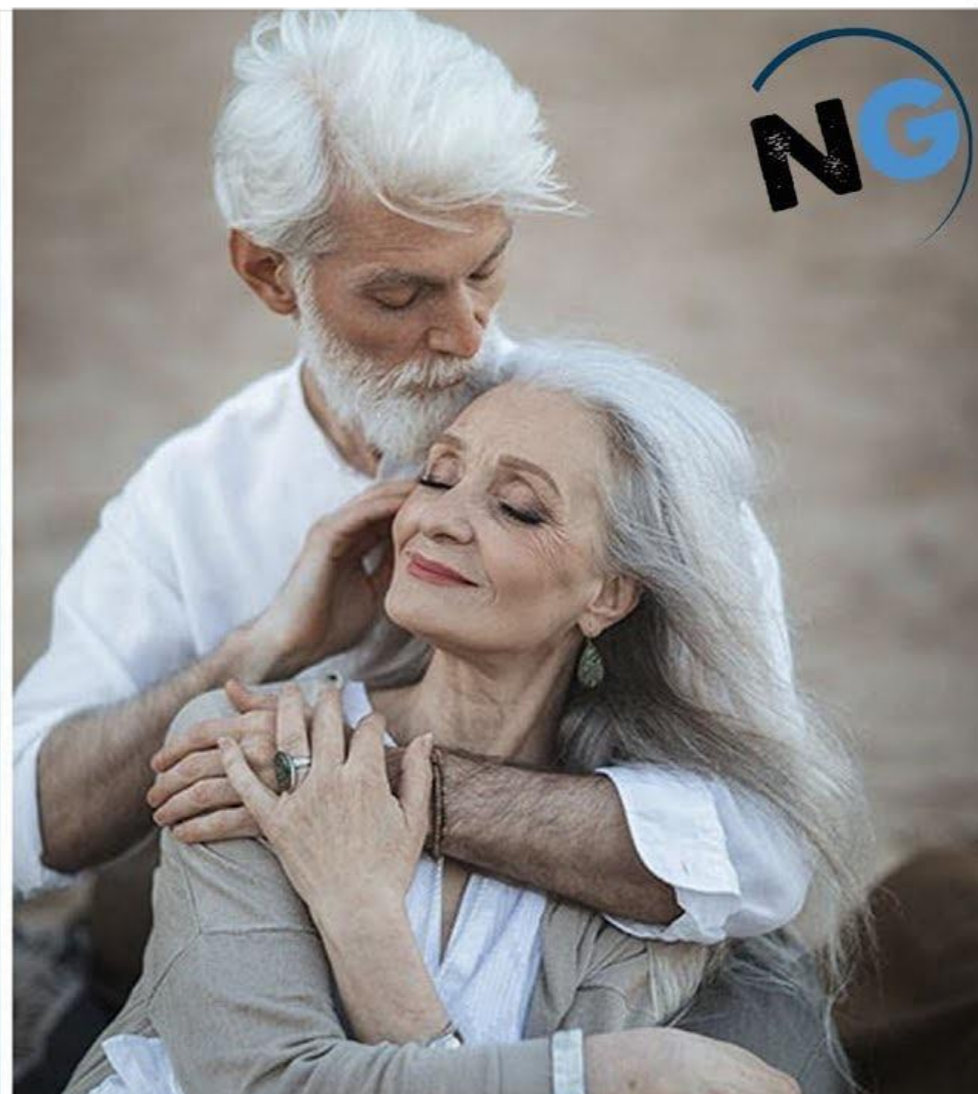




И МНЕ ТАК СИЛЬНО, ТАК  
СИЛЬНО ЗАХОТЕЛОСЬ

*сделать выбор в пользу*





ЗДОРОВЬЯ РЯДОМ С МУЖЕМ ДО  
ПОСЛЕДНЕГО ДНЯ





СИЛЫ И КРАСОТЫ





РАДОВАТЬСЯ И БЛАГОДАРИТЬ ЖИЗНЬ ДО  
ПОСЛЕДНЕГО ЕЕ ДНЯ



А вот как может выглядеть фотография  
Ани, Данары, Наташи, Марины, Баян, Шуги и Карлыгаш

## Тао Пошон-Линч

[TAO PORCHON-LYNCH]

США, Нью-Йорк

94  
года

Однжды в Нью-Йорке случился сильный снегопад, и на утренний класс йоги, который вела Тао Пошон-Линч, никто не пришел. Она зашла в соседний зал и обнаружила там скучающих преподавателей балетных танцев, которые тоже остались без учеников. «Танцы — это прекрасно. Я бы хотела перед смертью отправиться в Аргентину и станцевать танго!» — сказала она. «Зачем ехать в Аргентину?» — услышала она в ответ. — Давайте станцуем прямо сейчас.

Так Тао начала учиться танцам. Сначала она танцевала танго. Потом самбу и ча-ча-ча. А потом просто все мыслимые и немыслимые балетные танцы. Ей было тогда 84 года.

Теперь Тао 94, и практически каждый день она кружится по паркету со своими молодыми партнерами. Партнеров у Тао два. Одному 25 года, другому — 24. Они друзья. В танце Тао выполняет такие акробатические па, что однажды случайно выбила каблуком кусок потолка в танцевальном зале.

«Я не верю в возраст, я верю в силу энергии», — отмазывается она, когда ей говорят, что в ее возрасте следовало бы жить поспокойнее.

Классы йоги Тао Пошон-Линч по-прежнему ведет с раннего утра до позднего вечера и во время занятий занимается с учениками все, даже самые сложные асаны. Первое занятие она преродит в половине восьмого утра, последнее может закончиться в половине восьмого вечера. Если, конечно, в этот день она не в дороге и не направляется в другой штат >>>

Тао Пошон-Линч

“Завтра — это сегодня”





# Я СОСТАВИЛА СВОЙ СПИСОК, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ СОСТАРИТЬСЯ ОЧЕНЬ БЫСТРО

- ЗЛОСТЬ
- АЛКОГОЛЬ
- ЖИРНАЯ ЕДА
- НЕКРАСИВАЯ ОДЕЖДА
- СУТУЛОСТЬ
- ОТСУТСТВИЕ ПЛАНОВ
- ЗАПАХ





МЕНЯ ТУТ НЕТ))



# Я ТУТ, С ДАНЕЙ!

- у меня крепкие кости
- здоровые сосуды
- здоровый  
ПОЗВОНОЧНИК
- я сажусь на шпагат
- у нас с мужем любовь  
и все регулярно!
- весь мир у наших ног





# ПЛАН - ЕДА

- ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ, ЧТО С НЕЙ НЕ ТАК?
- ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМ НЕ О ТОМ, КАК И ЧТО ГОТОВИТЬ.
- А ЧТО НЕ ТАК С НАШЕЙ ЕДОЙ?



# МЫ-НА ГРАНИ ВЫМИРАНИЯ

- глобальное потепление - это опасно и это уже наша РЕАЛЬНОСТЬ
- ЖИВОТНОВОДСТВО это второй в мире источник по выбросу газов
- только Америка потребляет 10 000 000 000 голов животных в год. ТОЛЬКО. АМЕРИКА. 10 000 000 000
- 1/5 парниковых газов от скота. Это больше, чем от всего транспорта в мире, вместе взятого
- метан, который производят коровы когда пердят, в 20 раз более ядовитый, чем углекислый газ
- загрязняется вода, земля, воздух и снижается жизнь на земле
- 50 процентов произведенных антибиотиков потребляется животными, а не людьми



# Я НЕ ПРИЗЫВАЮ НИКОГО СТАТЬ ВЕГАНОМ

- Но, я призываю всех,  
прекратить разрушать  
нашу землю.
- Когда дожди смывают  
деревни в Пакистане или  
Уганде, в этом виновата  
колбаса на Вашем  
бутерброде
- Аллергия Вашего ребенка  
- это скорее всего  
антибиотики в мясе  
курицы





ПРОГРЕССИВНЫ

УСПЕШНЫ

У ВАС ЕСТЬ ПЛАН НА СВОЕ 80-ТИ  
ЛЕТНЕ

ПОМИМО ЕДЫ, НУЖНО ПОДУМАТЬ И О  
НАШЕЙ ПЛАНЕТЕ

Я НЕ ПРОТИВ МЯСОЕДСТВА, Я ПРОТИВ  
РАЗРУШЕНИЯ НАШЕЙ ЗЕМЛИ





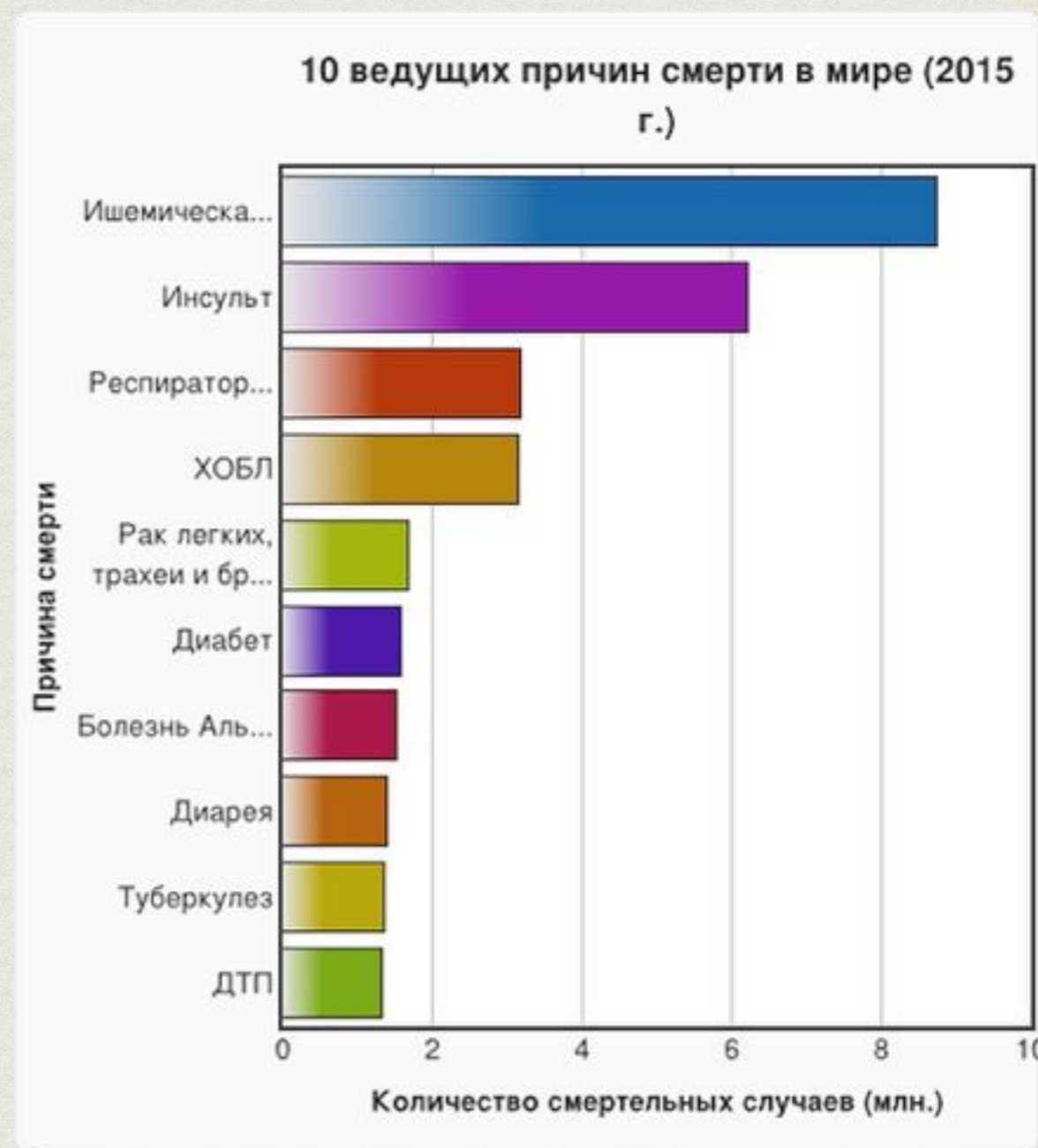
# ЕЩЕ ОДИН МОМЕНТ

- НАШЕ ЗДОРОВЬЕ
- КОТОРОЕ СТАНОВИТСЯ ВСЕ ХУЖЕ И ХУЖЕ
- И НАШИ ДЕТИ БУДУТ ЖИТЬ НА 10 ЛЕТ МЕНЬШЕ, ЧЕМ МЫ
- 47 000 ДЕТЕЙ ПЕРЕНЕСЛИ ИНСУЛЬТЫ В ВОЗРАСТЕ ДО 15 ЛЕТ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 10 ЛЕТ В КАЗАХСТАНЕ
- 30% ДЕТЕЙ В АЛМАТЫ СТРАДАЮТ АЛЛЕРГИЕЙ
- НАШИ СЕМЬИ ВЕЗДЕ И ВСЕ ВРЕМЯ ЕДЯТ ЖИР
- 70% ЕДЫ НАША СЕМЬЯ ЕСТ ВНЕ ДОМА
- НАС ВСЕГДА УБЕЖДАЛИ, ЧТО ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК - ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ
- И ВОТ РЕЗУЛЬТАТ



# ЧТО НАС ЖДЕТ?

- ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ
- РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- ХОБЛ
- РАК
- ДИАБЕТ





# Согласно статистике ВОЗ:

- Россия занимает первое место в мире по смертности
- от сердечно-сосудистых заболеваний
- От них умирают 57 % наших соотечественников.
- Из каждых 100 тысяч от инфаркта миокарда
- ежегодно умирают 330 мужчин и 154 женщины,
- от инсультов – 204 мужчины и 151 женщина.
- Всего от сердечно-сосудистых заболеваний в России умирает
- 1 300 000 человек в год.



# ПРОТИВ НАС :

- производители
- государство
- крутые  
маркетологи
- продажные врачи





# ЕЩЕ 50 ЛЕТ НАЗАД

- *мы ели только свою еду*
- *с 1 ингредиентом в упаковке*
- *мандарины на новый год*
  - *яблоки всю зиму*
- *сникерс продавался только в 1 месте в городе*
  - *всего 20 лет назад*
  - *а сигареты были разрешены врачами*
    - *коровы были на свободном выгуле*
      - *а курица бегала во дворе*
- *но уже начали появляться консервированный продукты и возможность готовить быстро*
  - *уже 10 лет назад*
- *йогурт был полезен также, как и брокколи*

*According to repeated nationwide surveys,*

## More Doctors Smoke **CAMELS** than any other cigarette!

Doctors in every branch of medicine were asked, "What cigarette do you smoke?" The brand named most was Camel!

You'll enjoy Camels for the same reasons so many doctors enjoy them. Camels have that cool sensation, pack after pack, and a flavor unmatched by any other cigarette. Make this week's test: Smoke only Camels for 30 days and see how well Camels please your taste. How well they will fare there as your steady smoke. You'll see how enjoyable a cigarette can be!

THE DOCTORS' CHOICE IS AMERICA'S CHOICE!



*For 30 days, test Camels in your "T-Zone" (T for Throat, T for Taste).*

[www.StrangeCosmos.com](http://www.StrangeCosmos.com)



- сейчас - мой ребенок  
хочет вместо каши -  
овсяной батончик
- в нем овсянки меньше  
всего(((







© Corbis Images







ТАК ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ???

ЧТО ЕСТЬ???

КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ И  
СЕМЬЮ?



**А ДАВАЙТЕ ОТКРОЕМ  
РЕСТОРАН???**



КАКОЙ ОН, ВАШ  
РЕСТОРАН?

КАКОЕ МЕНЮ В  
НЕМ?

КАКОЕ БЛЮДО ОТ  
ШЕФ ПОВАРА?





# КАК ОФОРМЛЕН ВАШ РЕСТОРАН?

*как он называется?*



# МАКРОНУТРИЕНТЫ

• **ЖИРЫ** (энергия и гормоны, чувство сытости)

• **БЕЛКИ** мышцы, ткани, энзимы гормоны, кожа, волосы и даже кровь.

**УГЛЕВОДЫ** - энергия (ПРОСТЫЕ И СЛОЖНЫЕ)

• **КЛЕТЧАТКА**  
(РАСТВОРИМАЯ овсянка, лен, пектин  
яблок) НЕ РАСТВОРИМАЯ КОЖУРА И СТОЛ  
РАСТЕНИЙ)





# МИКРОНУТРИЕНТЫ ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ И ЭНЗИМЫ

## Водорастворимые

- B-complex vitamins
- vitamin C
- vitamin P (flavonoids)

## Жирорастворимый

- vitamin A
- vitamin D
- vitamin E
- vitamin K

## Минералы (мы их не производим)

- calcium
- magnesium
- potassium
- iron
- zinc

Энзимы - улучшают  
скорость всасывания,  
снижают воспаление,  
очищают кровь.  
Фрукты и овощи. В  
сыром виде.





# ВСЕГО 10 ДНЕЙ

- растительное питание - основа нашего здоровья
- 12 недель без жировой диеты - исключение ангиопластики
- стенокардия излечивается за - 12 месяцев, на 20% улучшается просвет в сосудах
- диабет лечится растительным питанием
- в онко больницах - меню растительное
- 100 грамм авокадо - 212 калорий, 100 грамм жира 700 калорий
- 72 грамма клетчатки в день





# КАК ВЫГЛЯДЯТ ВАШИ КЛИЕНТЫ В 80 ЛЕТ?))









# ПЛАН ПО ОТКРЫТИЮ И ЗАПУСКУ:

- согласовать меню
- обновить инвентарь
- купить продукты
- собрать рецепты
- красиво оформить
- начать готовить!!!



# СУПЕР РЕЦЕПТЫ







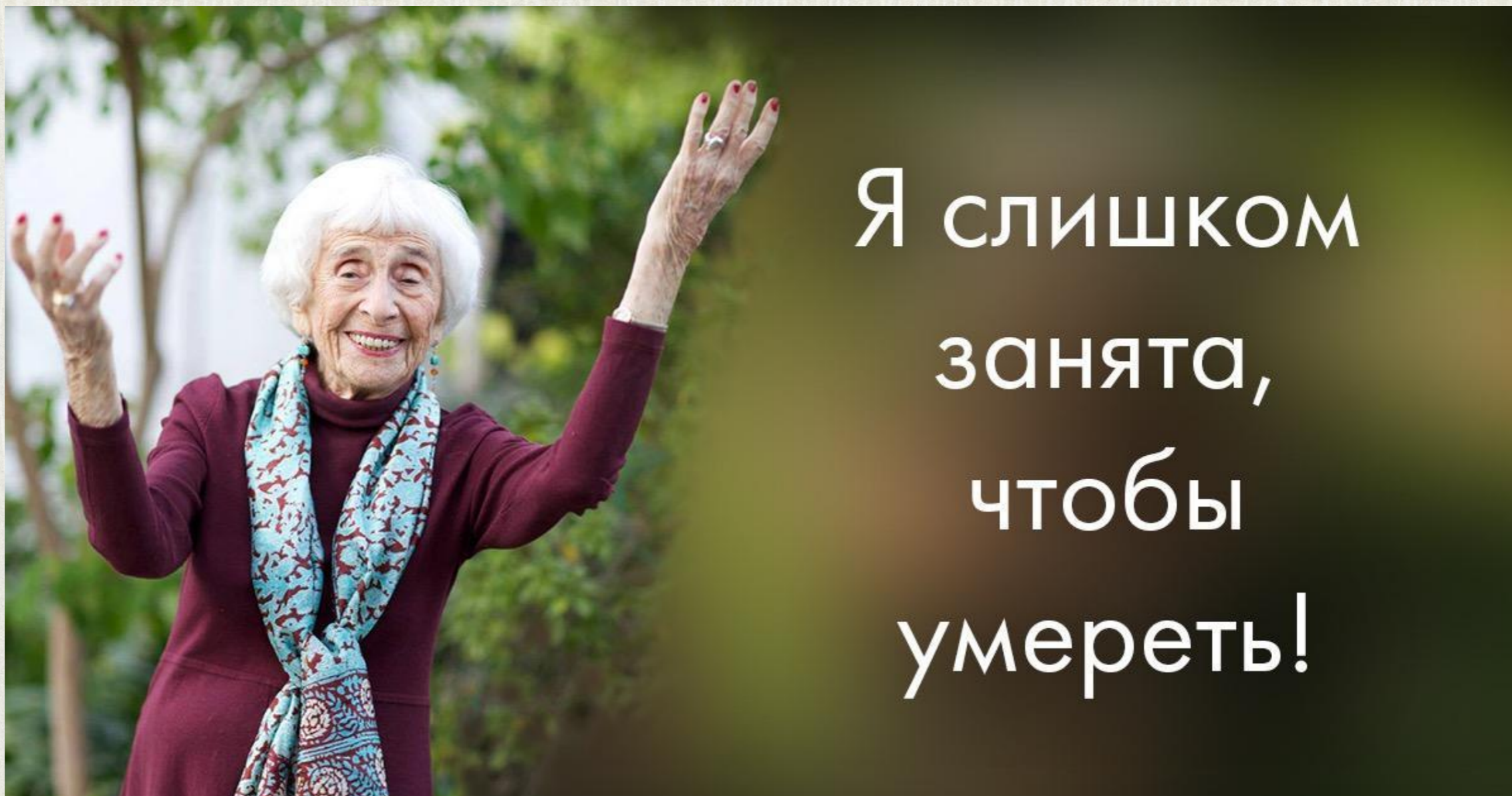
СУПЕР ОБЕДЫ



# СУПЕР ЗАВТРАКИ







Я слишком  
занята,  
чтобы  
умереть!

ВЫБОР В ПОЛЬЗУ МЕЧТЫ



# ДЛЯ УВЛЕКАЮЩИХСЯ

- ДИАГНОСТИКА
- ПИТАНИЕ №1
- СМЕХ - на 40% увеличивается NK cells (т-лифоциты) за час от просмотра комедии, чем от просмотра ничего.
- СОН
- ТЕМПЕРАТУРА 16-19 ГРАДУСОВ ТЕПЛА
- ДЫХАНИЕ
- ЧИСТОТА
- УПРАЖНЕНИЯ
- ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА



# ДОБАВКИ

- Витамин D 2000 IU
- Витамин B12 2,4 мг
- Кунжут
- Водоросли
- Дрожжи
- Грибы
- Шпинат
- Свекла
- Кунжут
- 75 грамм клетчатки

НЕЗАМЕНИМЫМИ БЫВАЮТ  
ТОЛЬКО АМИНОКИСЛОТЫ



# КОНЕЧНО

- мы не можем спасти землю
- не можем сохранить жизнь детям
- уберечь всех от болезней
- но мы точно можем - не разрушать
- не быть клиентами кока-колы
- мы можем выбрать свой путь
- быть примером
- мы можем - положить начало новой ЭРЕ
- ЭРЕ новых людей, которые сделают это мир лучше
- начав с собственной кухни





ΜΑΜΑ  
ΠΛΟΧΟΜΥ  
ΉΣ ΗΑΥΧΙΚΣ



ЕСТЬ ВНИМАТЕЛЬНО



# ЗАЧЕМ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ?

*ЧТО ТАКОЕ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ?*

*РАБОТА С ВНИМАНИЕМ*

*РАБОТА С ТЕЛОМ*

*ПОЛУЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА*



# ПРИВЫЧКИ

**ЕСЛИ НЕ ТЫ УПРАВЛЯЕШЬ- ТО ТОБОЙ УПРАВЛЯЮТ**



# ОТСУТСТВИЕ АВТОМАТИЗМА

- ВОСПРИЯТИЕ ИНФОРМАЦИИ, РЕАКЦИЯ НА СИТУАЦИЮ
- ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР
- ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
- ОСОЗНАННОСТЬ
- КАЧЕСТВЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ
- ОТТЕНКИ, ВКУСЫ
- ВОСПИТАНИЕ СВОБОДНОЙ ВОЛИ



# ТЕМА НАШЕГО ВНИМАНИЯ - БЕЛОК

- НАЩУПАЙТЕ ЦЕПОЧКУ НА ШЕЕ
- ПОТРОГАЙТЕ ЕЕ
- ПОЙМИТЕ, КАК ОНА ВАС УКРАШАЕТ,  
ДОПОЛНЯЕТ ОБРАЗ
- ИМЕЕТ ЦЕННОСТЬ
- ВАЖНОСТЬ НАДЕТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

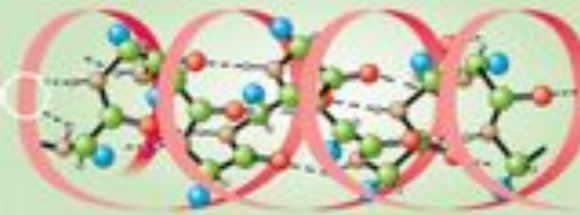


# СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ БЕЛКОВ

## Полипептидная цепь



## Спиральная структура



## Глобулярный белок



СТРОЕНИЕ

ФУНКЦИИ

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ



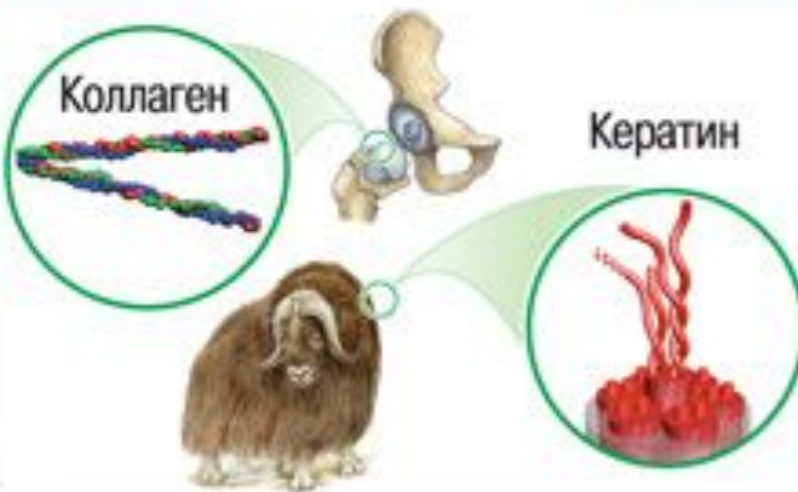
## КАТАЛИТИЧЕСКАЯ



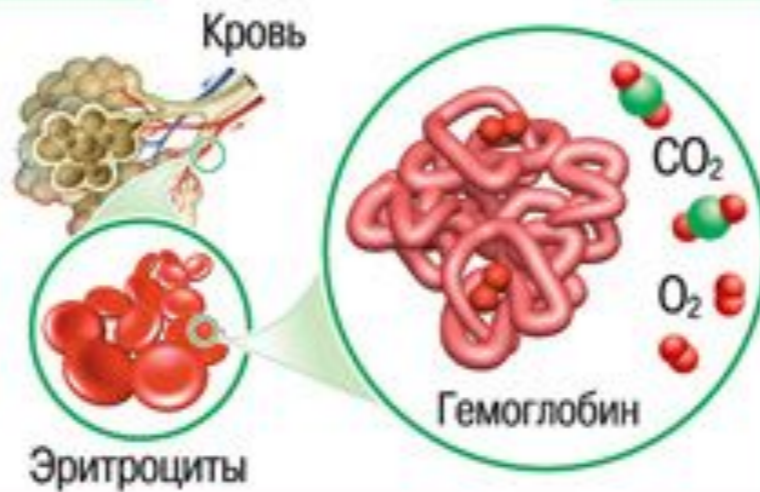
## ЗАЩИТНАЯ



## СТРОИТЕЛЬНАЯ



## ТРАНСПОРТНАЯ



## ДВИГАТЕЛЬНАЯ





# АМИНОКИСЛОТЫ

## · ЦЕПОЧКА ИЗ 20 АМИНОКИСЛОТ

- Незаменимыми для взрослого здорового человека являются 8 аминокислот: валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин;
- для детей 10 - также незаменимым является аргинин который содержится в тыквенных семечках и миндале. Часто к незаменимым относят и гистидин особенно для младенцев
- Одна из наиболее ярких характеристик гистидина – возможность трансформироваться в другие вещества, в том числе гистамин и гемоглобин. Также участвует в ряде метаболических реакций, способствует снабжению кислородом органов и тканей. Кроме того, помогает выводить из организма тяжелые металлы, восстанавливать ткани и укреплять иммунитет.
- Без гистидина все процессы, связанные с ростом, остановятся, а регенерация поврежденных тканей станет невозможной. Также последствием отсутствия гистидина в организме являются воспаления кожи и слизистых покровов тела, а восстановление после хирургических операций затянется на более долгое время. Кроме того, гистидин обладает терапевтическим эффектом при воспалениях, а значит, является действенным лекарством при артритах.



# СОДЕРЖАНИЕ ГИСТИДИНА

Название продукта	Содержание гистидина в 100гр	Процент суточной потребности
<a href="#">Сыр "Пошехонский" 45%</a>	2500 мг	167 %
<a href="#">Сыр "Швейцарский" 50%</a>	1520 мг	101 %
<a href="#">Сыр "Пармезан"</a>	1384 мг	92 %
<a href="#">Сыр "Чеддер" 50%</a>	1370 мг	91 %
<a href="#">Сыр "Рокфор" 50%</a>	1280 мг	85 %
<a href="#">Брынза (из коровьего молока)</a>	1220 мг	81 %
<a href="#">Соя (зерно)</a>	1020 мг	68 %
<a href="#">Кета</a>	900 мг	60 %
<a href="#">Яичный порошок</a>	900 мг	60 %
<a href="#">Горбуша</a>	880 мг	59 %
<a href="#">Скумбрия</a>	800 мг	53 %
<a href="#">Ставрида</a>	800 мг	53 %
<a href="#">Икра красная зернистая</a>	780 мг	52 %
<a href="#">Мясо (говядина)</a>	<b>710 мг</b>	<b>47 %</b>
<a href="#">Чечевица (зерно)</a>	<b>710 мг</b>	<b>47 %</b>
<a href="#">Щука</a>	650 мг	43 %
<a href="#">Арахис</a>	627 мг	42 %
<a href="#">Мясо (свинина мясная)</a>	570 мг	38 %
<a href="#">Фасоль (зерно)</a>	570 мг	38 %



# Соотношение белков, жиров и углеводов



Норма



Для похудения

# НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКА



# БИОДОСТУПНОСТЬ И УСВОЕНИЕ

В готовом продукте - белка меньше, поэтому смотрите на количество белка в готовом продукте, а не сухом

Если Вас будут пугать лектинами в бобовых - не пугайтесь, они разрушаются за 10 минут кипения.

В результате дефицита необходимых аминокислот в организме человека нарушается синтез белков, что приводит к ослаблению функций памяти и умственных способностей, снижению иммунитета (сопротивляемости организма болезням). В то же время избыток потребления несбалансированного белка приводит к перегрузке работы органов, в первую очередь печени и почек. Ценность потребляемого с пищей белка для человека определяется его сбалансированностью по содержанию незаменимых аминокислот.

Валин: зерновые, бобовые, арахис, грибы

Изолейцин: миндаль, кешью, турецкий горох (нут), чечевица, рожь, большинство семян, соя

Лейцин: чечевица, орехи, большинство семян, овёс, бурый (неочищенный) рис,

Лизин: пшеница, орехи, амарант,

Метионин: бобы, фасоль, чечевица, соя

Треонин: орехи, бобы

Триптофан: бобовые, овёс, сушёные финики арахис, кунжут, кедровые орехи

Фенилаланин: бобовые, орехи,

Аргинин (частично-заменимая аминокислота, образуется из аминокислот, поступающих с пищей, не путать с условно-заменимыми, которые образуются из незаменимых кислот, не поступающих с пищей): семена тыквы, арахис, кунжут,

Гистидин (частично-заменимая аминокислота): соевые бобы, арахис, чечевица







# БЕЛКИ

## ЖИВОТНЫЕ



## РАСТИТЕЛЬНЫЕ





**1 bowl  
lentils**  
(400gms)



**1 piece  
of cow**  
(100gms)



**PROTEIN**

**36g**

**32g**

**CALCIUM**

**74mg**

**17mg**

**IRON**

**13mg**

**2.7mg**

**MAGNESIUM**

**71mg**

**21mg**

**POTASSIUM**

**1460mg**

**254mg**

**VITAMIN A**

**31mg**

**zero**

**VITAMIN C**

**6mg**

**zero**

**FIBER**

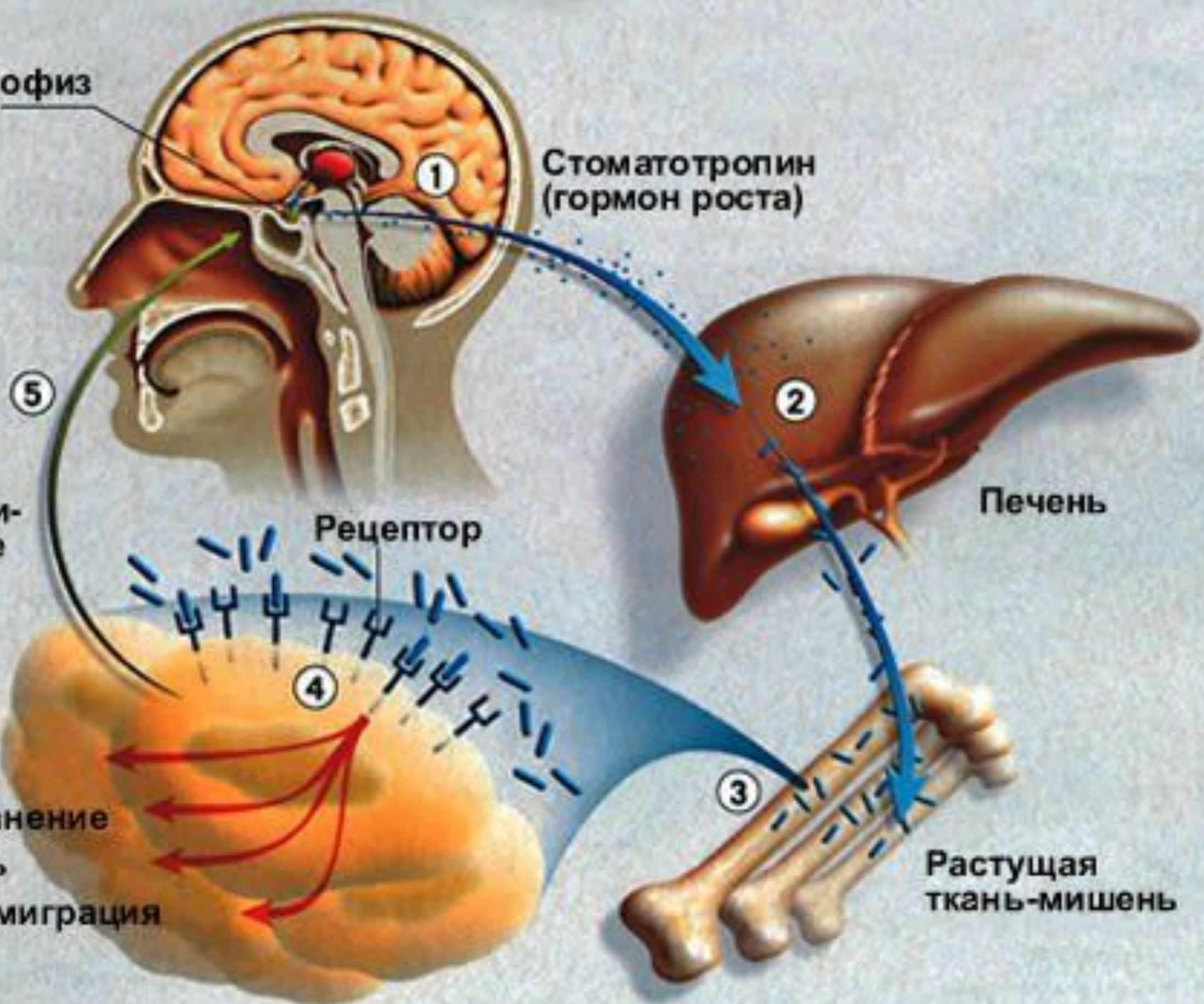
**31g**

**zero**



Гипофиз

Соматотропин  
(гормон роста)



Ретро-инги-  
бирование

Рецептор

Печень

Клетки

Апоптоз  
Распространение  
Перезапись  
Клеточная миграция

Растущая  
ткань-мишень



# NUTRIENTS



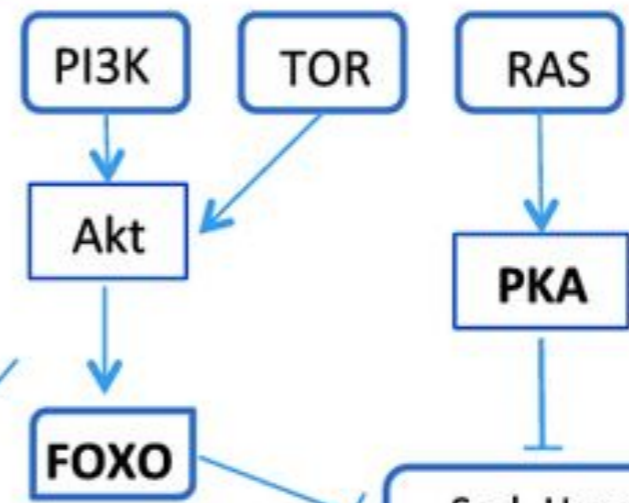
**EPIGENETIC MODIFICATIONS**

**METABOLIC PATHWAYS**

**PROLIFERATION AND GROWTH**

↑ HDAC activity  
↑↓ DNA methylation  
↓ tumor suppressor genes  
↓ p16<sup>INK4a</sup>  
↑ hTERT, PGC-1α  
↓ NF-κB

**SIRT1**



↑ Ins/IGF-1-like  
↑ GH

↓ ROS  
↓ inflammation

stress response  
damage repair

# LONGEVITY/AGING



# БЕЛОК

- КАЧЕСТВО
- БИОДОСТУПНОСТЬ
- УСВОЯЕМОСТЬ
- НАЛИЧИЕ ЖИРОВ: УГЛЕВОДОВ
- ВОЗРАСТ, МЕТАБОЛИЗМ, ЗДОРОВЬЕ
- СООТНОШЕНИЕ АК
- ВЛИЯНИЕ ЭНЗИМОВ
- АНТИПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (ФИТАТЫ, ЛЕКТИНЫ) - ГОТОВКА, ЗАМАЧИВАНИЕ 10-20%
- РАЗНООБРАЗНЫЙ
- 2 ПОРЦИИ В ДЕНЬ



# Биологическая ценность белков продуктов питания

Продукты	Биологическая ценность	Продукты	Биологическая ценность
Молоко	100	Горох	50
Мясо быка	104	Миндаль	94
Цельное яйцо	100	Картофель	68
Пшеница (цельное зерно)	65	Цветная капуста	78
Овес (цельное зерно)	78	Фасоль	58
Ячмень (цельное зерно)	64	Арахис	59
Кукуруза (цельное зерно)	55	Вишня	66
Мука пшеничная	52	Соя	64
Хлеб	50	Кокосовый орех	59



# ИСТОРИЯ

Рассел Читтенден в 1904 году сделал открытие о том, что есть народы, которые ели белка в два раза меньше, рекомендованных по тем временам норм. Проведенные им опыты показали, что 60-70 грамм белка в день было достаточно для обеспечения жизни различных людей.

Уильям Роуз в 1952 году опубликовал труд, раскрывающий тему белков опровергая теорию Манделлы о том, что мясо является самым лучшим источником белка (основываясь на опытах, проведенных на крысах). Он проводил эксперименты и доказал, что растительные продукты легко покрывают потребность человека в 8 незаменимых аминокислотах. и вот так выглядят эти продукты: маш



# РЕЗЮМЕ

ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА УСВАИВАЕТСЯ 60% А ИЗ ЖИВОТНОГО 80%, но в животном белке очень много жира

нут

чечевица

тофу (соевые фото эстрогены) неферментированные

тыквенные семечки

белок сои - 95%

УСВАИВАЕТСЯ НЕ БОЛЕЕ 30 ГРАММ БЕЛКА, ЗНАЧИТ НАДО ЕСТЬ С КАЖДЫМ ПРИЕМОМ ПИЩИ





БУДЕМ ЛИ МЫ  
ЕСТЬ  
ВНИМАТЕЛЬНО?