**Задание №1.** Исправить ошибки, указать их количество.

После того как МВФ закрыла кредитную линию, торгово промышленный комплекс Авион, расположеный в триста семидесяти пяти километров от Иличевска оказался в не простой ситуации. Роздраженные задержкой зарплаты, рабочие начинали злится на руководство, обвиняя его в том что все делаеться не правильно. По приезду из коммандировки гендеректор выступил перед обоими сторонами разгоряющегося конфликта что бы обьяснить что они по разному видят ришение. Согласно распоряжения главных инвесторов рабочий процес будет строится по другому, и вскоре все наладиться.

Моя работа: Количество ошибок = 31.

После того как МВФ закрыл кредитную линию, торгово-промышленный комплекс «Авион», расположенный в трехстах семидесяти пяти километрах от Ильичевска, оказался в непростой ситуации. Раздраженные задержкой зарплаты, рабочие начинали злиться на руководство, обвиняя его в том, что все делается неправильно. По приезде из командировки гендиректор выступил перед обеими сторонами разгорающегося конфликта, чтобы объяснить, что они по-разному видят решение. Согласно распоряжению главных инвесторов, рабочий процесс будет строиться по-другому и вскоре все наладится.

**Задание №2.** Редактура и корректура текста для размещения на сайте.

На этой неделе ты можешь увидеть в зеркале еще один «странный» симптом беременности - потемнение кожи - чаще всего вокруг сосков, ареолы, пупка, кожи подмышек и внутренней поверхности бедра. Эти проявления отмечают 90% беременных. Если у тебя темные волосы и светлая кожа, то ты также в большей степени подвержена хлоазме (так называемой «маске беременности»). Это темная пигментация кожи лица вокруг глаз, носа, и на щеках. Хлоазма чаще всего сама исчезает в течение нескольких месяцев после родов (но  по исследованиям ACOG она не исчезает совсем) и предотвратить ее появление практически невозможно. Но кое чт можно сделать. Избегай прямых солнечных лучей, носи шляпу с широкими полями. Ты также можешь заметит небольшие образования на коже во время беременности.

Отныне твой живот может сильно подрасти буквально за ночь, и его будет трудно скрыть, особенно если это не первая беременность. Твоя матка уже занимает половину расстояние от тазовой кости до пупка.

Есть простое правил, что твоя размер твоей матки в сантиметрах должен быть равен сроку в неделях, так на 15 неделе матка примерно 15 см. Конечно, рост малыша идет у всех по-разному, поэтому плюс-минус 2 см - это вполне нормально.

По мере роста матка все больше давит на желудок, а прогестрон, производимый плацентой расслабляет пищеварительный тракт. Эти два фактора могут стать причиной надоедливой изжоги и кислотного рефлюкса. К сожалению это может продлиться до конца беременности.

Если вы решили сделать амниоцентез, то его проводят с 15 по 18 неделю. Тест не очень приятен для будущей мамы, но он может с высокой вероятностью определить любые хромосомные нарушения. Многие женщины при нормально протекающей беременности отказываются от этого анализа. Но если есть факторы риска, такие как утолщенная шейная складка у плода, то стоит провести его.

Вполне естественно, что вы можете нервничать из-за анализа, но это волнение не должно отразиться на ребенке. Согласно исследованиям, на 15 неделе не было обнаружено никакой разницы между характером движения ребенка у спокойных мам и тех, кто переживал.

Моя работа:

На 15-й неделе беременности у тебя может появиться такой симптом, как потемнение кожи. Он чаще всего встречается вокруг сосков, ареолы, пупка, кожи подмышек и внутренней поверхности бедра. Эти проявления отмечают 90% беременных. Если у тебя темные волосы и светлая кожа, то ты в большей степени подвержена хлоазме (так называемой «маске беременности»). Это темная пигментация кожи лица вокруг глаз, носа и на щеках. Хлоазма чаще всего сама исчезает в течение нескольких месяцев после родов (по исследованиям ACOG, она не исчезает совсем), и предотвратить ее появление практически невозможно. Но кое-что можно сделать – избегай прямых солнечных лучей, носи шляпу с широкими полями. Ты также можешь заметить небольшие образования на коже во время беременности.

Отныне твой живот может сильно подрасти – буквально за ночь, и его будет трудно скрыть, особенно, если беременность не первая. Твоя матка уже занимает половину расстояния от тазовой кости до пупка.

Есть простое правило – размер твоей матки в сантиметрах должен быть равен сроку в неделях, т.е. на 15-й неделе матка примерно = 15 см. Конечно, рост малыша идет у всех по-разному, поэтому плюс-минус 2 см – это вполне нормально.

По мере роста матка все больше давит на желудок, а прогестерон, производимый плацентой, расслабляет пищеварительный тракт. Эти два фактора могут стать причиной надоедливой изжоги и кислотного рефлюкса. К сожалению, это может продлиться до конца беременности.

Если вы решили сделать амниоцентез, то его проводят с 15-й по 18-ю неделю. Тест не очень приятен для будущей мамы, но он может с высокой вероятностью определить любые хромосомные нарушения. Многие женщины при нормально протекающей беременности отказываются от этого анализа. Но если есть такой фактор риска, как утолщенная шейная складка у плода, то его стоит провести.

Вполне естественно, что вы можете нервничать из-за анализа, но это волнение не должно отразиться на ребенке. Согласно исследованиям, на 15-й неделе не было обнаружено никакой разницы между характером движения ребенка у спокойных мам и тех, кто переживал.

***P.S.*** *Формулировка 1-го предложения неправильно звучит, не по-русски как бы. Я когда-то (давно уже, почти 20 лет назад) занималась переводами с английского и понимаю, что в оригинале было: «This week you can see in a mirror...»*

*А еще по тексту обращение то на "ты", то на "вы". Надо бы остановиться или только на "ты", или только на "вы" (тогда «Вы» – со строчной буквы, а не прописной). Но чтобы везде было одинаково, а не и так, и так. Я считаю, что лучше употреблять "ты" везде, чтобы женщина читала и воспринимала как совет от более опытной подруги, а не врача.*

**Задание №3.** Пожалуйста, исправьте все ошибки в данном тексте:

Среди встречающих, Мира, с удивлением, заметила колдунью, которая жила в лесу не подалеку от селения. Старушку не любили в деревне, хотя она всегда помагала больным, и давала сушенные травы для млоденцев чтобы те лучше спали. Все дело в том, считала девушка, что выглядила Стирин так, как подабает настоящей ведьме седые всклакоченые волосы, большой нос, глубоко посаженые глаза с поволокой, впалые щеки, и редкие кривые зубы, где желтые а где почерневшие. Этот видок дополняли грязно серого цвета лахмотья, которые должны были считатся одеждой. Кроме того не искаренились еще в серцах людей предросудки былых времен, касающиеся женщин с редким даром передающемся исключительно по матиринской линии.

Моя работа:

Среди встречающих, Мира, с удивлением, заметила колдунью, которая жила в лесу неподалеку от селения. Старушку не любили в деревне, хотя она всегда помогала больным и давала сушеные травы для младенцев, чтобы те лучше спали. Все дело в том, считала девушка, что выглядела Стирин так, как подобает настоящей ведьме: седые всклокоченные волосы, большой нос, глубоко посаженные глаза с поволокой, впалые щеки и редкие кривые зубы — где желтые, а где почерневшие. Этот видок дополняли грязно серого цвета лохмотья, которые должны были считаться одеждой. Кроме того, не искоренились еще в сердцах людей предрассудки былых времен, касающиеся женщин с редким даром, передающимся исключительно по материнской линии.

**Задание №4.** Пожалуйста, удалите воду из текста, чтобы получилось лаконичное и информативное вступление к статье на тему укрепления иммунитета у детей.

Рождение крохи – это самое счастливое событие в жизни каждого человека. Молодые папа и мама познают новый, ранее недоступный им мир. Мир первой слезинки и первой улыбки, мир бесконечного счастья, заботы и любви. Эту любовь и заботу родители пронесут сквозь долгие годы.

Самое главное, за чем всегда пристально следят родители, это здоровье малыша. И это абсолютно правильно, ведь тот фундамент здоровья, который заложен в детстве, будет во многом определять то, насколько здоровым будет взрослый человек. Именно поэтому укрепление иммунитета у детей и знание о том, как правильно поддержать иммунитет ребёнка – одна из первостепенных задач родителей, ведь ослабленный иммунитет является причиной частых заболеваний вашего крохи и приносит много огорчений и хлопот.

Для того чтобы выяснить, как выработать иммунитет ребенка и ответить на вопрос, как его повысить, необходимо понять природу возникновения самого иммунитета и механизм его работы. Обладая данной информацией, вам будет легче выбрать способ того, как усилить иммунитет вашего чада.

Иммунитетом называют способность организма бороться с инфекционными агентами, которые являются носителями чужеродной генетической информации. Как правило, носителями данной информации являются вирусы, бактерии и грибы. Именно поэтому нельзя судить об уровне иммунитета по количеству простудных заболеваний, не перетекающих в воспалительные процессы.

Моя работа:

Рождение младенца — наисчастливейшее событие в жизни молодых папы и мамы! Они познают ранее не доступный им мир — первых слезинки, улыбки, бесконечного счастья, а любовь и заботу пронесут сквозь долгие годы.

Главное, за чем пристально следят родители — здоровье малыша, ведь от фундамента, заложенного ими в детстве, будет зависеть их будущее. Поэтому укрепление иммунитета у детей — первостепенная задача отца и матери, так как ослабленный иммунитет — частая причина болезней крошек, доставляющая огорчения и хлопоты.

Для выяснения, как выработать иммунитет ребенка и ответа на вопрос о его повышении, необходимо понять саму природу его возникновения и механизма работы. Разобравшись в теме, вы легко выберете способы его усиления. Иммунитет — способность организма бороться с инфекционными агентами, вносящими чужеродную генетическую информацию (вирусы, бактерии, грибы). Нельзя судить об уровне иммунитета по количеству простудных заболеваний, не перетекающих в воспалительные процессы.

**Задание №5.** Сделать тексты в 3-х первых заголовках читабельными и без воды.

Тitle: Почему болят мышцы после тренировки и что делать

Description: Почему болят мышцы после тренировки: основные причины. Что делать, если появляется мышечная боль. Почему болят мышцы после физических нагрузок

# Почему возникает боль в мышцах после тренировок

Нередко из-за интенсивных тренировок появляется неприятная боль в мышцах. Часто так происходит у новичков **после первой тренировки** либо у профессиональных спортсменов вследствие резкого увеличения прилагаемых нагрузок. Но последние прекрасно понимают, **почему болят мышцы после тренировки**, а для новичков это останется непонятным. Неясно им и то, **сколько дней** продолжится мышечная боль.

Чтоб разобраться в том, **почему болят мышцы после физических нагрузок**, потребуется затратить определенное количество времени. Ведь причины такого явления различны и требуют внимательного изучения. Разобравшись в том, **почему после занятий спортом болят мышцы**, удастся избежать боли в дальнейшем. И потом останется только удивляться, **почему не болят мышцы**.

Причины возникновения мышечных болей

Наверное, каждый человек в жизни не раз слышал такую фразу: «болезненность в области мышц из-за нагрузок **является свидетельством того, что** все сделано грамотно». И можно смело заниматься дальше. Но тогда закономерен один вопрос – **почему после тренировки не болят мышцы** у опытных спортсменов, которые занимаются тяжелыми видами спорта в течение нескольких лет.

И вот здесь надо сделать пару важных уточнений. Во-первых, совсем неплохо, если мышцы **ноют** из-за дозированных нагрузок. Обычно это говорит о полноценной проработке мускулатуры. Наиболее сильно **болят мышцы после первой тренировки**, в процессе которой мускулатура испытывает максимальный стресс. А во-вторых, не нужно путать ноющую боль с интенсивной, что возникает по серьезным **причинам**, требующим срочного прекращения занятий.

В конечном итоге после напряженного **фитнеса** и других подобных упражнений возникают симптомы в виде:

* сильной боли прямо во время тренировки;
* неприятных покалываний и жжения;
* ощутимой болезненности мышц на другой день после **спортивных** занятий.

Наиболее часто болезненность возникает **после тренировки ног**, когда трудно пройти всего несколько шагов. К сожалению, большинство людей не понимают, **почему болят ноги после тренировки**, и с чем это связать. В результате продолжают тренироваться дальше или принимают кучу ненужных лекарств, нанося дальнейший вред мускулатуре.

Подобное развитие событий актуально и в тех случаях, **когда болят мышцы рук после тренировки**. Простое покалывание выступает следствием накопления **большого количества молочной кислоты в мышцах**, а вот сильнейшие болевые ощущения на второй день зачастую оказываются признаком микротравмы мышечной ткани и нередко указывают на серьезную травму, требующую внимания.

Именно поэтому так важно понимать, **почему болят мышцы после нагрузки**, и принимать правильное решение о том, продолжать дальше тренировку либо нет. Также грамотное выявление главной причины того, от **чего** болят мышцы, позволит выбрать правильное лечение при острой необходимости и поможет предотвратить появление сильной боли в дальнейшем, при возвращении к занятиям и увеличении нагрузок.

## Разновидности боли

Занимаясь различными спортивными упражнениями впервые, многие замечают, что мышечная **боль после тренировки** появляется сразу либо на последующий день. Реже она отмечается на второй день либо позже, и **называется** посттренировочной. Мало кто знает, что ведущие первопричины болезненности из-за занятий в **спортзале** различны. Появление **болевых ощущений** не всегда говорит о норме, хотя большая часть неопытных новичков считает именно так.

Нужно уметь разбираться в том, почему именно ощущается боль **после физической нагрузки** или спортивных упражнений, и **должны ли болеть мышцы** по окончании тренинга. Часто боль затрагивает **голень** или икроножные мышцы на ногах и подразделяется на несколько основных видов:

* умеренная посттравматическая;
* запаздывающая;
* боль после получения травмы.

Реже боль затрагивает **грудные** мышцы и возникает непосредственно в процессе вдоха и выдоха, а иногда во времязанятий **спортом** болят руки или спина. Но независимо от конкретной локализации, основные виды боли будут одинаковыми.

Моя работа:

# Почему возникает боль в мышцах после тренировок

Нередко при интенсивных тренировках появляется неприятная боль в мышцах — у новичков **после первой тренировки** либо у профессиональных спортсменов вследствие резкого увеличения нагрузок. Но последние прекрасно понимают, **почему болят мышцы после тренировки**, а новичкам это не понятно, как и то, **сколько дней** продлится боль.

Чтобы разобраться в том, **почему болят мышцы после физических нагрузок**, потребуется потратить время, так как причины такого явления различны и требуют внимательного изучения. Разобравшись в том, **почему после занятий спортом болят мышцы**, в дальнейшем вам удастся избежать боли.

Причины возникновения мышечных болей

Наверное, каждый не раз слышал фразу «болезненность в области мышц из-за нагрузок **является свидетельством того, что** все сделано правильно». Но тогда закономерен вопрос — **почему после тренировки не болят мышцы** у опытных спортсменов, занимающихся тяжелыми видами спорта в течение нескольких лет? И вот здесь не мешало бы сделать пару важных уточнений.

* Во-первых, нет ничего страшного в том, что мышцы **ноют** при дозированных нагрузках — обычно это указывает на полноценную проработку мускулатуры. Наиболее сильно **болят мышцы после первой тренировки**, в процессе которой мускулатура испытывает максимальный стресс.
* Во-вторых, не нужно путать ноющую боль с интенсивной, которая возникает по серьезным **причинам**, требующим срочного прекращения занятий.

В конечном итоге после напряженного **фитнеса** и других подобных упражнений возникают симптомы в виде:

* сильной боли прямо во время тренировки;
* неприятных покалываний и жжения;
* ощутимой болезненности мышц на другой день после **спортивных** занятий.

Наиболее часто болезненность возникает **после тренировки ног**, когда трудно сделать даже несколько шагов. К сожалению, большинство людей не понимает причин, **почему болят ноги после тренировки,** продолжая тренироваться дальше, или же принимают кучу ненужных лекарств, нанося дальнейший вред своей мускулатуре.

Подобное развитие событий актуально и в тех случаях, **когда болят мышцы рук после тренировки**. Простое покалывание выступает следствием накопления **большого количества молочной кислоты в мышцах**, а вот сильнейшие болевые ощущения на второй день зачастую оказываются признаком микротравмы мышечной ткани и нередко указывают на серьезную травму, требующую внимания.

Именно поэтому так важно понимать, **почему болят мышцы после нагрузки**, и принимать правильное решение о том, продолжать ли дальше тренировку. А еще выявление главной причины, **отчего** болят мышцы, позволит выбрать правильное лечение при острой необходимости и поможет предотвратить появление сильной боли в дальнейшем — при возвращении к занятиям и увеличении нагрузок.

## Разновидности боли

Занимаясь различными физическими упражнениями впервые, многие замечают, что мышечная **боль после тренировки** появляется либо сразу, либо на следующий день. Боль на второй день или позже **называется** посттренировочной. Мало кто знает, что первопричины болезненности после занятий в **спортзале** различны. Большая часть неопытных новичков считает, что появление **болевых ощущений** — абсолютно нормальное явление, но это не так.

Нужно разобраться не только с вопросом, почему боль ощущается именно **после физической нагрузки,** нои с другим — **должны ли болеть мышцы** по окончании тренинга? Часто боль затрагивает **голень** или икроножные мышцы на ногах и подразделяется на несколько основных видов:

* умеренная посттравматическая;
* запаздывающая;
* боль после получения травмы.

Реже боль затрагивает **грудные** мышцы и возникает непосредственно в процессе вдоха и выдоха, а иногда во времязанятий **спортом** болят руки или спина. Но, независимо от конкретной локализации, основные виды боли будут одинаковыми.