

Серия «Дентилюкс»

Здоровые зубы - здоровье нации

Г.М. Флейшер



**Сборник различных зубных стихов № 3.
Том 228**

Г. М. Флейшер

**Сборник различных зубных стихов
№3. Том 228. Серия «Дентилюкс».
Здоровые зубы – здоровье нации**

«Издательские решения»

Флейшер Г. М.

Сборник различных зубных стихов №3. Том 228. Серия
«Дентилюкс». Здоровые зубы – здоровье нации /
Г. М. Флейшер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-514633-5

В книге содержатся более 160 стихов опытного стоматолога: стихи про зубную пасту, щетку, чистку зубов, полоскание рта после еды, вред сладкой газировки и т. п.. Стихи направлены на пропаганду авторской методики «Дентилюкс» для контроля и обучения рациональной индивидуальной гигиене полости рта. Книга рекомендована широкому кругу читателей.

ISBN 978-5-00-514633-5

© Флейшер Г. М.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1. Различные стихи	7
1. Стихи про зубы-41	7
2. Стихи про лечение зубов-121	8
Глава 2. Стихи про зубную пасту и щетку	9
1. Стихи про зубную пасту и щетку-18	9
2. Зубная щетка и паста – зубов оберег!	10
Глава 3. Если зубы могли говорить	11
1. Если зубы могли говорить-11	11
2. Если зубы могли говорить-12	12
3. Если зубы могли говорить-13	13
4. Если зубы могли говорить-14	14
Глава 4. Стихи про натуральный сок и зубы	15
1. Стихи про натуральный сок и зубы	15
2. Стихи про натуральный сок и зубы-2	16
3. Стихи про зубы и натуральный сок апельсина	17
4. Стихи про зубы и натуральный сок грейпфрута	18
5. Стихи про зубы и натуральный сок лимона	19
Глава 5. Стихи про полезные продукты для зубов	20
1. Стихи про полезные продукты для зубов-3	20
2. Стихи про полезные продукты для зубов-4	21
3. Стихи про полезные продукты для зубов-5	22
4. Стихи про полезные продукты для зубов-6	23
5. Стихи про полезные продукты для зубов-7	24
6. Стихи про полезные продукты для зубов-8	25
7. Стихи про полезные продукты для зубов-9	26
8. Стихи про полезные продукты для зубов-10	27
9. Стихи про полезные продукты для зубов-11	28
10. Стихи про полезные продукты для зубов-12	29
11. Стихи про полезные продукты для зубов-13	30
12. Стихи про полезные продукты для зубов-14	31
13. Стихи про полезные продукты для зубов-15	32
14. Стихи про полезные продукты для зубов-16	33
15. Стихи про полезные продукты для зубов-17	34
Глава 6. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов	35
1. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-2	35
2. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-3	36
3. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-4	37
4. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-5	38
5. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-6	39
6. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-7	40
7. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-8	41
8. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-9	42
9. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-10	43
10. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-11	44
11. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-12	45
12. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-13	46

13. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-14	47
14. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-15	48
15. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-16	49
16. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-17	50
17. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-18	51
Глава 7. Не ешь много сладкого!	52
1. Не ешь много сладкого! -2	52
2. Не ешь много сладкого! -3	53
3. Не ешь много сладкого! -4	54
4. Не ешь много сладкого! -5	55
5. Не ешь много сладкого! -6	56
6. Не ешь много сладкого! -7	57
7. Не ешь много сладкого! -8	58
8. Не ешь много сладкого! -9	59
Конец ознакомительного фрагмента.	60

**Сборник различных
зубных стихов №3. Том 228
Серия «Дентилюкс». Здоровые
зубы – здоровье нации**

Г. М. Флейшер

© Г. М. Флейшер, 2020

ISBN 978-5-0051-4633-5 (т. 228)

ISBN 978-5-4496-2537-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Различные стихи

1. Стихи про зубы-41

Двадцать белых братца во рту
Трудятся, трудятся, не ленятся,
Жуют, пережевывают пищу,
У них есть корень, дентин и эмаль,
Сладкого они не любят – жаль,
От сладкого они чернеют и болят,
Очень любят зубики чистоту,
А живут они во рту!

2. Стихи про лечение зубов-121

Если боль зубная беспокоит,
Слюну часто глотаешь,
Стоматолог тебе поможет.
Стоматолог твои гнилые зубы
Сможет немножко залечить!

Глава 2. Стихи про зубную пасту и щетку

1. Стихи про зубную пасту и щетку-18

Щётка с пастой – старые друзья,
Друг без друга им нельзя!
Чистят они наши зубики
Два раза в день —
Утром и вечером!
Жизнь становится веселей!

2. Зубная щетка и паста – зубов оберег!

У меня есть зубная щетка и ароматная паста!
Моя зубная щетка и паста – это зубов оберег!
Чтоб зубы были белыми, словно снег,
Я прогоняю скорее лень
И зубки чищу два раза в день —
Утром и вечером,
Чтоб не было в них черных дырочек, трещин,
Чтоб к стоматологу меньше ходить!
За зубной щеткой всегда слежу,
Мою ее водой после чистки зубов,
Храню чистой в стакане,
Меняю щетку раз в три месяца,
Или когда она станет лохматой!

Глава 3. Если зубы могли говорить

1. Если зубы могли говорить-11

Если бы зубы могли говорить,
Они бы ребятам сказали:
«Ты нас чисти, чисти, не спеши,
И снаружи, и внутри нас почеси
Пастой вкусной, ароматной.
Чисти нас два раза в день —
Утром и вечером.
Пусть тебе не мешает нас чистить
Простая ЛЕНЬ!
После еды не забывай ты —
Рот водичкой прополощи,
Когда нет рядом щетки с пастой».

2. Если зубы могли говорить-12

Если зубы могли говорить,
То они нас начали учить:
«Ты нас чисти
Два раза в день —
Утром и вечером,
Ты нас чисти щеткой с пастой,
Не забывай про нить,
Ты нас чисти, чисти, не спеши,
Всего минутки три,
И снаружи, и внутри,
Спереди и сзади
Нас почисти и потри».

3. Если зубы могли говорить-13

Если зубы могли говорить,
То они нас начали учить:
«Чтобы мы, твои зубки,
Не чернели и не болели,
Были белее снега зимой
Ты нас щеткой с пастой
Чисти минутки три,
Чисти два раза в день —
Утром и вечером.
Чисти нас, несмотря на ЛЕНЬ!»

4. Если зубы могли говорить-14

Если зубы могли говорить,
Они бы сказали:
«Дорогие ребята,
Пожалуйста, Вы любите нас,
Содержите нас чистыми и здоровыми,
Чистите нас ежедневно ДВАЖДЫ,
Не смотря на ЛЕНЬ!
Зубная щетка с пастой
Чистят зубы
Два раза в день —
Утром и вечером,
Зубы чистят они тщательно,
А не избирательно.
Зубы чистят они
Чтоб не было в них
Черных дырочек, трещин,
Чтоб к стоматологу
Меньше ходить,
Чтоб радовать всех
Красивой здоровой улыбкой!»

Глава 4. Стихи про натуральный сок и зубы

1. Стихи про натуральный сок и зубы

Натуральный сок —
Это же не суп и не вода,
Пить его хочу всегда!
Соки всегда укрепляют
Зубы и десна,
Витаминов много в них.
Есть разных вкусов ассорти,
Вкуснее натурального сока не найти!

2. Стихи про натуральный сок и зубы-2

Натуральные соки очень полезны для зубов,
Но нужно их пить через соломинку.
Например, в состав многих соков
Входит лимонная кислота.
Она уничтожает микробов во рту,
Уменьшает кровоточивость и воспаление десен,
Удаляет омоладор – неприятный запах изо рта.
Лимонной кислоты много в лимоне,
А в соке абрикоса много бета-каротина,
В соке авокадо – калия,
В соке вишни – витамина В2,
В соке нектарина – калия и фосфора,
В соке персиков – каротина, фолиевой и аскорбиновой кислот,
В соке сливе – бета-каротина,
В апельсинах – витамина С,
В грейпфруте – пектин,
Они очень полезны для зубов и десен.

3. Стихи про зубы и натуральный сок апельсина

Натуральные соки очень полезны для зубов,
Но нужно их пить через соломинку.
Например, сок апельсина богат витамином С.
Сок апельсина укрепляет слабые десна.
После приема сока апельсина,
Я, как опытный стоматолог,
Рекомендую прополоскать водой.
Сок апельсина полезен для зубов и десен.

4. Стихи про зубы и натуральный сок грейпфрута

Натуральные соки очень полезны для зубов,
Но нужно их пить через соломинку.
Например, сок грейпфрута богат витамином С.
Сок апельсина укрепляет слабые десна.
После приема сока грейпфрута,
Я, как опытный стоматолог,
Рекомендую прополоскать водой.
Сок грейпфрута полезен для зубов и десен.

5. Стихи про зубы и натуральный сок лимона

Натуральные соки очень полезны для зубов,
Но нужно их пить через соломинку.
Например, сок лимона богат витамином С.
Сок лимона применяют для отбеливания зубов.
Сок лимона укрепляет слабые десна.
Сок лимона удаляет зубные камни.
После приема сока лимона,
Я, как опытный стоматолог,
Рекомендую прополоскать водой.
Сок лимона полезен для зубов и десен.

Глава 5. Стихи про полезные продукты для зубов

1. Стихи про полезные продукты для зубов-3

Чаще ешь хорошие продукты —
Кашу, овощи и фрукты.
Чаще пей соки и компот,
Чем фастфуд и газировку!
Ведь от такой еды
Меньше пользы, чем беды!

2. Стихи про полезные продукты для зубов-4

Каждый день с самого утра
Ешь банан и апельсин,
Чтоб на личике твоём
Больше не было глупых морщин,
Пусть здоровая красивая улыбка
Украшает твоё лицо!
Кушай чаще овощи, дружок,
Будешь ты всегда здоров!
Ешь почаще морковку и чеснок,
К жизни будешь ты всегда готов!

3. Стихи про полезные продукты для зубов-5

Чтоб здоровым оставаться
И всегда красиво
Здоровыми зубами улыбаться,
Нужно правильно питаться,
О гамбургерах, фаст-фудах лучше позабыть!
Ешьте больше фрукты, овощи, каши и щи,
Чаще пейте соки и компот —
Вот твой лучший рацион
Для укрепления зубов и десен.

4. Стихи про полезные продукты для зубов-6

Ешьте яблоки и груши,
Ваши зубы и десна будет лучше.
Чаще кушайте вы лимон,
Усвоить кальций поможет он.

5. Стихи про полезные продукты для зубов-7

Ешьте больше сочных фруктов,
Ягод и свежих овощей,
Зубы и десна Ваши станут лучше,
Приятней тратить деньги
На натуральные продукты,
Чем на всяких там врачей!

6. Стихи про полезные продукты для зубов-8

И петрушка и укроп,
И зеленый лук
Так полезны для зубов и десен,
Они еще очень вкусны,
И витаминами полны!

7. Стихи про полезные продукты для зубов-9

Ешьте больше витаминов:
Натуральных фруктов и овощей
И тогда здоровым, крепким
Будет Ваши зубы и десна
В долгой жизни своей.

8. Стихи про полезные продукты для зубов-10

Если хочешь зубы здоровыми иметь
Витамины должен есть ты с грядки.
Ешь побольше овощей!
Если регулярно ешь ты
Фрукты, овощи с грядке —
Со здоровьем во рту
Будет все в порядке!

9. Стихи про полезные продукты для зубов-11

Если хочешь здоровые зубы иметь
Почаще пей соки, ешь фрукты
И полезные продукты.
Чтоб косточки и зубки твои росли,
Кушай чаще витамины ты.
Ведь зеленый чай,
Витаминный салат и каша-
На завтрак пища наша.

10. Стихи про полезные продукты для зубов-12

Для здоровья десен и зубов
Всем необходимо
Очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесть.
Нужно нам побольше есть
Зелень, ягоды, овощи и фрукты —
Натуральные продукты,
А вот чипсы и фаст-фуд,
Знай ты всегда,
Для зубов – это вредная еда.

11. Стихи про полезные продукты для зубов-13

Чтоб зубы и десна здоровыми сохранить,
И организм свой укрепить,
Чаще надо кушать
Свежие фрукты и овощи!
Это ведь самая полезная еда —
Витаминами она полна!

12. Стихи про полезные продукты для зубов-14

Чтобы зубки и десна
Всегда здоровыми были,
Надо овощи и фрукты полюбить!
Малина, вишня, лимон, морковь —
Моя первая любовь!

13. Стихи про полезные продукты для зубов-15

На столе должны стоять лишь здоровые продукты,
Ягоды, зелень, овощи, много-много фруктов.
Нужно правильно питаться всегда,
Не будет с зубами проблем никогда,
А чипсы, кока-кола – под запретом навсегда!
Кушайте чаще свежие овощи и фрукты,
Рыбу, сыры и молокопродукты —
Вот полезная для зубов и десен еда,
Витаминами она полна!

14. Стихи про полезные продукты для зубов-16

Ешьте чаще свежие овощи и фрукты —
Они полезные для зубов продукты!
А шоколад, конфеты, печенье
Портят нашим зубикам строение.
Кушай свежие овощи, фрукты, дружок,
Будешь ты здоровым!
А вот чипсы, фаст-фуд знай всегда,
Это вредная для зубов еда.

15. Стихи про полезные продукты для зубов-17

Для сохранения здоровья зубов и десен
Очень важно правильно питаться —
Свежие ягоды, фрукты, овощи
Всем очень пригодятся.
Ведь в этих натуральных продуктах
Много микроэлементов и витаминов,
Полезных для наших зубов и десен!
Также нужно есть
Молочные продукты,
Например, если часто кушать сыр —
В зубах будет меньше кариозных дыр!!!

Глава 6. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов

1. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-2

Кушай чаще молочные продукты,
Лучше каждый день
Пей настоящее молоко —
Кальций нужен нам всегда.
Если будет есть ты сыр,
В зубах будет меньше дыр!

2. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-3

Пейте дети молоко,
Для зубов полезно оно
В молоке много кальция, магния и фосфата,
И витаминов целый ряд!
Чудным свойством молоко обладает,
Зубы и кости оно укрепляет.
Молоко полезно всем людям,
А, особенно, детям!
Пейте, детки, молоко!
Будете здоровы!

3. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-4

Молоко нам дарят все коровы,
Чтобы были мы здоровы!
Мама делает нам из молока
Каша, творог и омлет,
Чтоб зубки наши были твердыми
И не знали мы зубных бед!!
Молоко всего ценней,
И полезней, и вкусней,
Чем пепси, колы, фанты,
Пейте дети чаще молоко,
Ваши зубы точно будут здоровы!

4. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-5

Дорогие детки,
Пейте чаще молоко!
Ведь зубки Ваши побелели
Не от снега и не от льда,
Зубки Ваши побелели
От натурального молока!

5. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-6

Мы любим пить натуральное молоко!
Молоко продукт чудесный,
Конечно же, полезный.
Ведь из молока делают
Сыр, творог, кефир,
И конечно йогурт!!
Молоко, молоко! Очень вкусное оно!
Пейте дети чаще молоко,
Ваши зубки всегда будут здоровы!

6. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-7

Молоко продукт полезный,
Очень всем известный.
Как опытный стоматолог
Скажу Вам от своей души —
Лучше пищи не найти.
Ведь молоке, твороге, сыре —
Очень много кальция.
Кушайте чаще
Молочные продукты —
Зубки Ваши будут белыми —
И никакого кариеса!

7. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-8

Молочные продукты
Всегда богаты кальцием и витаминами!
Молоко, творог, сметана
Для здоровья зубов очень хороши!
Ведь все любят эти продукты,
Как опытный стоматолог,
Говорю вам, от души!

8. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-9

Дорогие детки,
Пейте, дети, молоко,
И молочные продукты,
Будет Ваши зубы
Всегда белы и здоровы!
Не забудьте, что молоко
Вам дают коровы!!

9. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-10

От приема молока
Увеличивается
Здоровье, сила,
Кости становятся крепкими,
А зубки еще белыми!!!
Ведь от коровы молоко берут
И ребятам всем дают!!!
Пейте дети чаще молоко,
Ваши зубки всегда будут здоровы!

10. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-11

Любят детки пить молоко,
Да еще холодное в пакете!!!
Ведь молоко – источник цинка,
Также витамины, фосфор, кальций есть в нем,
Все это полезно для зубов!
Поэтому молоко
И молочные продукты
Стали популярны
С каждым днем!!!
Ведь молоко всем помогает:
Зубы и десны укрепляет!!!

11. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-12

Дорогой ребенок
Если спросят у тебя:
«Молоко зачем ты часто пьешь?!»,
Не стесняйся, не теряйся,
Отвечай спокойно каждому:
«Пить молоко – это здорово,
Ведь в молоке много
Фосфора, кальция, витаминов.
Молоко укрепляет зубы и кости,
От молока зубы становятся еще белее!
Дети и взрослые,
Чаще пейте натуральное молоко!»

12. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-13

Дорогие ребята,
Как опытный стоматолог
Раскрою Вам секрет —
Есть у нас продукт особый,
Он зовется натуральное молоко.
Молока вкуснее нет,
Как же, братцы, без него жить,
Ведь вкуснее и полезнее его нет!
Молоко – продукт отменный,
Фанту, колу, пепси даже не равняй!
Ведь несет молоко здоровье,
Кальций даст и витамины,
Выпейте скорей стаканчик,
Всякий молоко очень любит пить!

13. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-14

Дорогие ребята,
Как опытный стоматолог
Раскрою Вам секрет —
Чаще пейте молоко!
Вам здоровье принесет
Этот натуральный напиток!
Пусть каждый знает, молоко —
Богато микроэлементам,
Да и кальция с витаминами
Целый запас!
От молока зубы будут еще белее,
Да и десна укрепятся!
Так что, дорогие ребята,
Пейте молоко чаще!

14. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-15

Молоко всегда полезно,
Всем это известно!
Молоко богато
Кальцием, фосфором, витаминами,
Да и микроэлементов – много в нем!
Молоко укрепляет все ткани полости рта,
Дарит зубкам красивую белизну!

15. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-16

Детям очень нужно молоко,
Здоровье им оно дает!
Сила прибавляются!
Кости и зубы укрепляются!
Зубы становятся еще белее!
Дорогие дети,
Пейте чаще молоко!
Ведь молоко полезней,
Чем фанга, пепси и кола!

16. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-17

Чтобы бодрым быть, здоровым,
Счастливо и красиво улыбаться,
Быть с веселым настроением,
Чтобы зубы красотой блестели и белели,
Молоко пей каждый день, не ленись,
Ароматным вкусом насладись!

17. Стихи о пользе молочных продуктов для зубов-18

Дорогой ребенок,
Чаще кушай молочные продукты,
Молоко, кефир, сыр, йогурт, простоквашу.
Молоко животных употребляется людьми
Уже на протяжении тысяч лет.
Молоко отличается высоким содержанием
Кальция, фосфора, магния, калия, селена и витаминов.
Молоко способствует укреплению костной ткани,
Поддержанию здоровья ротовой полости,
Насыщает организм множеством
Незаменимых аминокислот,
Полезных для организма и зубов.

Глава 7. Не ешь много сладкого!

1. Не ешь много сладкого! -2

Громко стонет Вася в ротик:
«Ой-ой-ой! Зубки болят!
Ой-ой-ой! Болит животик!
Зря я не слушал Вася маму —
Вчера съел конфет два килограмму!»

2. Не ешь много сладкого! -3

Дорогие детки,
Сладкое не ешьте, много никогда,
От него бывает во рту много бед.
Иногда дети от конфет толстеют,
Иногда – животики у детей болят.
А часто – от большого количества конфетки
Зубы чернеют,
А потом болят.
Лучше ешьте фрукты, больше овощей,
Это вам поможет вырасти скорей.
Сладкую и сочную морковку или огурец,
Не заменит желтый, липкий леденец.
Если не хотите зубки, чтоб болели,
Сладкого меньше ешьте,
Как мы вам велели!

3. Не ешь много сладкого! -4

Я люблю конфеты,
Тортики, мороженое,
Шоколад люблю, печенье,
А ещё зефир и варенье!
Всё бы ел на обед,
Вместо супа и котлет,
Вместо курицы с лимоном,
И каких-то шампиньонов!
Но сладкого много есть нельзя.
От сладкого всегда одна беда.
То живот занает,
А иногда – зубик резко заболит!!!
Все решил я для себя,
Со сладким у меня полная ерунда,
Лучше буду есть
Шоколад и печенье я по выходным,
И по чуть-чуть,
А на завтрак и обед
Буду есть как все,
Суп, котлеты,
Кашу и компот!

4. Не ешь много сладкого! -5

Маленькие деточки —
Кушайте вкусные конфеточки,
Да Вы побольше кушайте —
Никого не слушайте!
Много мамы с папой понимают?
Только зря они детей пугают!
Заставляют кушать овощи и фрукты
И другие полезные продукты :
Каши, суп, салаты и картошку —
Ничего смешнее нет!
То ли дело сладкая шоколадка —
Вот где вкусно, вот где сладко!
Если от сладкого зубки заболят —
Не пойдём мы в детский сад!
Мы лучше пойдём к детскому врачу —
Я у него зубки свои подлечу!

5. Не ешь много сладкого! -6

Много я конфет поела!!!
Не могу пересчитать.
Доставала их я из пакета
Штук, примерно, двадцать пять.
Вдруг заболел нижний зуб —
Не поможет даже Робин Гуд.
С мамой мы пошли к зубному
Зубик мой больной лечить.
Дорогие детки,
Даю Вам практический совет —
Не ешьте много сладкого —
Зубики могут заболеть!

6. Не ешь много сладкого! -7

Дети очень любят сладкое.
Разве взрослым это не понятно? —
Без конфет – детям совсем беда.
Детям сладкое очень приятно,
Словно воздух и вода!
Но дорогие детки,
Запомните мой совет, —
Не ешьте много сладкого —
Ваши зубки могут заболеть!

7. Не ешь много сладкого! -8

Очень многие маленькие детки
Любят шоколадки и конфетки.
Кушать сладкое детки готовы
Вместо супа и котлет,
А еще детки готовы
Кушать сладкое
И на завтрак и на обед.
Но дорогие детки,
Запомните мой совет, —
Не ешьте много сладкого —
Ваши зубки могут заболеть!

8. Не ешь много сладкого! -9

Больше, чем котлеты,
Кашу и салаты,
Я люблю сладкие конфеты,
Те, что – в черном шоколаде,
Но проблема заключается в том, что
От сладкого могут зубки часто болеть!
Вот поэтому, дорогие детки,
Даю Вам совет,
Не ешьте много сладкого и конфет —
Ваши зубки могут резко заболеть!!!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.