

АЛЕКСАНДР

КОГАН



04.02.2012

8

0

9

2X40

1. ПОЗДРАВЛЕНИЯ



СЕВА.

«РАКЕТА» -

**SPED ASPERA
AD ASTRA!**

**ДЕДУШКЕ САШЕ
04.02.2012**



НАТАН



01-04. 02. 2012

ПОЗДРАВЛЕНИЕ.

И мысли тянутся к перу,
Перо к бумаге.

Когда ты сочинил, а может быть даже Пушкин, эти строки, то забыл, что готовя срочный юбилейный выпуск, мне придется пользоваться экраном – виртуальной бумагой, а вместо пера – клавиатурой, вполне осязаемой вещью. Если в случае с композитором, который был виноват, а били по клавишам, то тут и возникает для нее проблема: виноват автор, а бьет он по клавиатуре. Так что ей то - деваться некуда, а вот у тебя прошу прощения как за слог, как за ритм, так и за все остальное.

Но, это преамбула, а теперь перейдем к делу, то есть к телу.

А дело в том, что каких ни будь сорок лет, не будем мелочиться, пусть даже два раза по сорок лет, тому назад, это тело, получив от родителей достаточно большой запас прочности, смогло пронести себя по этому отрезку марафона, который именуется жизнь, с завидной устойчивостью. Так как тех испытаний, которые пришлось ему перенести, хватило бы на добрый десяток людей.

Говорят что лицо это зеркало души, а судя по тому, что его лицо постоянно

Вот это и помогло ему выстоять в тех труднейших испытаниях, которые обрушились на его душу. Пройти через все ужасы войны, голода, холода, и через те "подарки", которые ему постоянно преподносила власть советов - от бесконечных стояний в очередях до открытого антисемитизма; от скрытой зависти до отказа в утверждении кандидатской диссертации, замечательной работы. И несмотря на все это, наш дорогой именинник не озлобился, а оставался любящим сыном, прекрасным братом, замечательным отцом. Полная отдача в работе, любовь к людям, снискали ему уважение среди коллег.

Вот и сейчас он смотрит на нас с фотографий, с заставки skype, даря нам свою улыбку. Он постоянно заботится о нашем здоровье, присылая новейшие открытия в области медицины - если собрать его наработки только из этой сферы, то может получиться хорошая книга; ведет большую работу в Доме Учёных Хайфы. И ведь ещё надо приготовить еду, сделать физзарядку, позаботиться о сестре, не забыть позвонить, написать, не забыть, не забыть... И это в те же 24 часа, что есть у каждого из нас. Все это сформировало личность, ну понятно – рядовой советский гений, и не только человека энциклопедических знаний, но и человека, о котором говорят – золотой характер. А ведь за этим стоим большая работа.

Когда наши родители дали ему имя Александр, возможно, они имели в виду, чтобы он был силен духом и телом. Кстати говоря, они дали ему еврейское имя.

Наш дорогой Сашенька родился между двумя значительными праздниками, которые отмечает еврейский народ: между Ханукой и Пуримом, то есть 27 числа месяца Шват, а это через неделю после нового

Наступил 3442 со дня сотворения мира, то есть 318 год до новой эры. Фаланги Александра Македонского, учителем которого был Аристотель, разгромили персов. А ведь перед этим персидский царь Дарий настолько уверовал в свое могущество, что позволил себе не вести переговоры, а послал Александру Македонскому мешок с семенами сумсума (кунжут). Этим он дал ему понять, что не боится греков, ибо у него есть несметные полчища войск, что и символизировали зерна сумсума. Вскоре он получил ответный подарок. Александр Македонский прислал ему небольшой мешочек горчичных зерен.

Этим он дал Дарию ответ, который заключался в том, что хотя персы и превосходят их численностью, но зато греки более горячие, более злые воины. И после поражения персов Эрец Исроэль (Земля Израиля) вошла в состав его огромной империи. До этого евреи жили в окружении восточных народов и напрямую не сталкивались с западной культурой. Сейчас же они вплотную оказались перед лицом эллинизма, который настойчиво насаждал в завоёванных им странах Александр Македонский. Возможно, что читателю известна история встречи Александра Македонского с Шимьоном Ацадиком. А также, что в благодарность за отмену репрессивных мер и желания внести свой портрет в Храм, император удостоился того, что с этого года имя Александр вошло в перечень имён, даваемых еврейским мальчикам. Напомню о великом праведнике Шимьоне Ацадике.

Шимьон Ацадик был *коэн агодоль* – первосвященником и служил в этой высокой должности пастыря народного в течении сорока лет. Вся жизнь

Итак, когда персидское государство было побеждено греками, то во время осады города Цор, Александр Македонский отправил посольных к первосвященнику Шимьону с требованием немедленно прислать ему воинские части и продовольствие. Он также потребовал, чтобы дань, которую евреи выплачивали до этого персидскому царю, выплачивалась бы теперь ему.

“Первосвященник отклонил это требование и сказал: “Мы поклялись в верности персидскому государству и клятва для нас священна. Если Ашему будет угодно передать нас другому властителю, то мы и ему, как верные подданные, будем оказывать повиновение” – цитата из Йосефа бен Матитьягу (Иосиф Флавий).

Когда же Александр во главе войск, двинулся на Иерусалим, чтобы наказать его за непокорность, то ему навстречу вышло еврейское посольство из самых уважаемых граждан во главе с Шимьоном Ацадиком. Увидев его, Александр сошёл с колесницы и низко поклонился шедшему впереди первосвященнику. Своему полководцу Парминеону, изумившемуся такой необыкновенной милости, Александр разъяснил: «Муж, подобный этому, явился мне во сне, прежде чем я выступил на Восток. Он предсказал, что моё предприятие закончится победой и славой. Увидев иудейского первосвященника, я вспомнил об этом сновидении, и хочу оказать милость его народу». (“Светильник заповеди” ст. 13-15).

Так что мы видим истоки тех сил, которые помогали и помогают нашему дорогому брату с достоинством идти по жизни.

ЛЮДА



Моё поздравление братику.

В Бухаресте рождённый,
В Казахстане южно-северном военным детством опалённый,
Ухтинским морозцем
закалённый.

Вместо ОБВИ в ОИСИ подался,
А он весь такой свой оказался.
Во всяких КаБе сто пар штанов

напротирался,
И до Гл. Инж. УхтаЖБЗИ добрался.
И за это чуть в КомПаСыСы не попался,
Но быстро обратно в Одессу

переехался.
Дальше в родном ОИСИ наукой занялся,
Своими сваями Одессу укреплял,
И Алису к архитектуре

приобщал.
А тут Анюттик подросла,
И хоть с разными инязами дружила,
А всё же *икебана*

победила.
Две дочурки хорошо, и сыночек не вопрос:
Твой Ромуля до 1,90 + и ГлавПовара
дорос,

И к тому же в АЙКИДО

преуспевает на все

СТО

АЛИСА И ЛИДА

Прекрасное по содержанию и оформлению поздравление Алисы и Лиды
поместить в презентацию не удалось из-за большого объема –
это приводит к очень длительному времени ожидания до открытия
(пересылка из хранилища больших файлов на сайте paod.ru).
Все желающие ознакомиться с поздравлением могут обратиться по адресу
alexkgn@inbox.ru и это поздравление будет незамедлительно выслано –
на домашнем компьютере оно открывается сразу.



АНЯ

Замечательную видеофотокомпозицию Ани не удаётся воспроизвести по той же, что и выше, причине. Желающие также могут обратиться по адресу alexkgn@inbox.ru и это поздравление тоже будет незамедлительно выслано – на домашнем компьютере оно открывается сразу.



ИГАЛЬ С СЕМЬЁЙ



ЛЮБИМОМУ ДЯДЕ ...

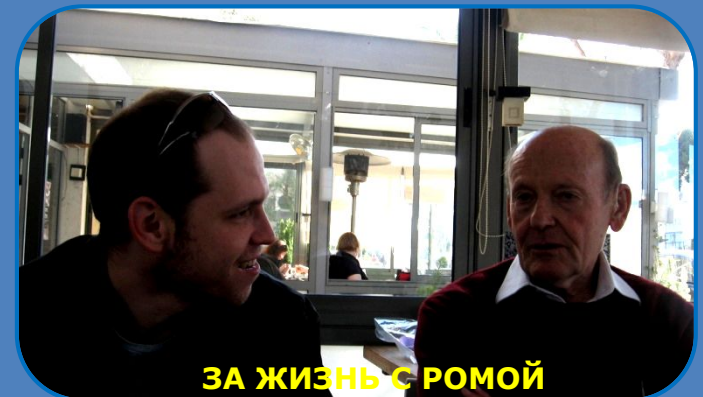
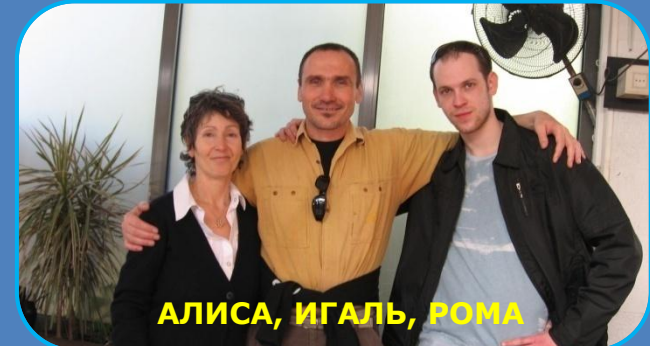
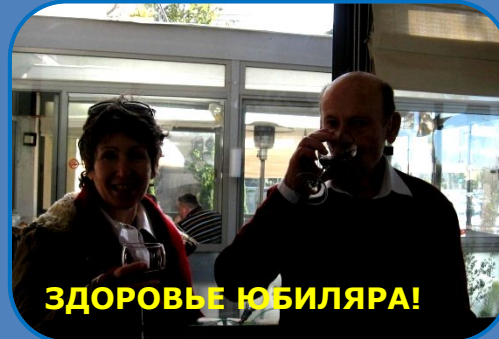
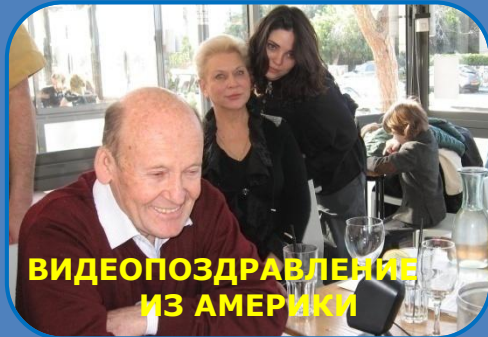
Годы мчатся, жаль, конечно,
Не удержишь их на час.
Знаем, молодость не вечна
И грустим о том подчас.
Сколько стукнуло – не важно,
И зачем года считать?
В ногу с веком – это важно!
И в дороге не отстать!
Пусть будет всё, что в жизни нужно,
Чем жизнь бывает хороша:
Любовь, Надежда, Верность, Дружба,
И вечно юная душа!

Семья Коэн:
Игаль, Лидия, Шайн и Мали.
04.02.2012.

2. МОМЕНТЫ ПРАЗДНИЧНОЙ ВСТРЕЧИ

СНИМКИ ЛЮБЕЗНО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ СПЕЦКОРОМ

ВЕЛЛИШУ МИРОВЫХ АГЕНТСТВ ЛЮДМИЛОЙ СИНГАЛ КОБАН



НАЙДЕНО В ПОДАРЕННОМ КОШЕЛЬКЕ

3. ОТЧЁТ

О

ПРОДЕЛАННОМ,

И

ПРОДОЛЖАЕМОМ.

КАРТА ЖИЗНИ



ГОРОДА, ГДЕ Я БЫВАЛ ...

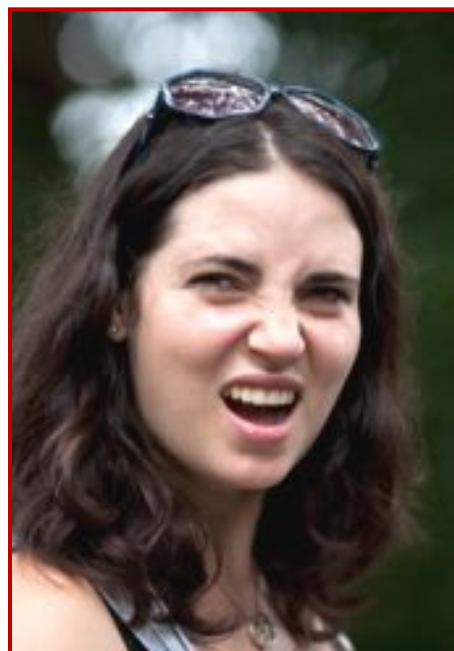
№	ГОРОД, СТРАНА	ГОДЫ	ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
1. СТРАНСТВИЯ.			
1	Бухарест, Румыния	1932 - 1940	Родился. В школе поучился.
2	Бендеры, Молдова	1940 - 1941	Ещё поучился.
3	Совхоз «Пахта-Арал», Казахстан	1941 - 1943	Дальше учился. Получил единственную в жизни похвальную грамоту за успехи в учёбе.
4	Атбасар, Казахстан	1943 - 1946	Ещё поучился.
5	Бендеры, Молдова.	1946 - 1949	И снова учился.
6	Одесса, Украина	1949 - 1954	В институт определился, опять учился.
7	Мары, Туркмения	1954 - 1956	Работал.
8	Одесса, Украина	1956 - 1961	То же.
9	Ухта, Респ. Коми	1961 - 1964	- « -
10	Одесса, Украина	1964 - 2001	- « -
11	Хайфа, Израиль	2001 – 2012 - ...	Запрягся снова, но уже без оплаты – для души.
2. КОМАНДИРОВКИ.			
1	Кушка, Туркмения	1995	
2	Киев, Украина	1960, 1975, 1995	
3	Москва, Россия	1960, 1979, 1982	
4	Ленинград, Россия	1970, 1971	
5	Сургут, Респ. Коми	1985	
6	Будапешт, Венгрия	1992	
3. ПОЕЗДКИ.			
1	Иерусалим, Израиль	1995, 1997	Экскурсии
2	Хадера, «	2006, 2008	В гости к Жене Фогелю
3	Нью-Йорк, Вашингтон, Америка	2005	В гости к Алисе, Лиде, Паше Журову
4	Москва	2007, 2008	В гости к Ане и Серёже
5	Цфат	2009	В гости к Юре Артемьеву
6.	Тель-Авив, Израиль	2005, 2011	За визой; к д-ру Илье Персикову, ко Льву Браверману

ГЛАВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ В ЖИЗНИ:

ДОЧЬ АЛИСА



ДОЧЬ АННА



СЫН РОМАН



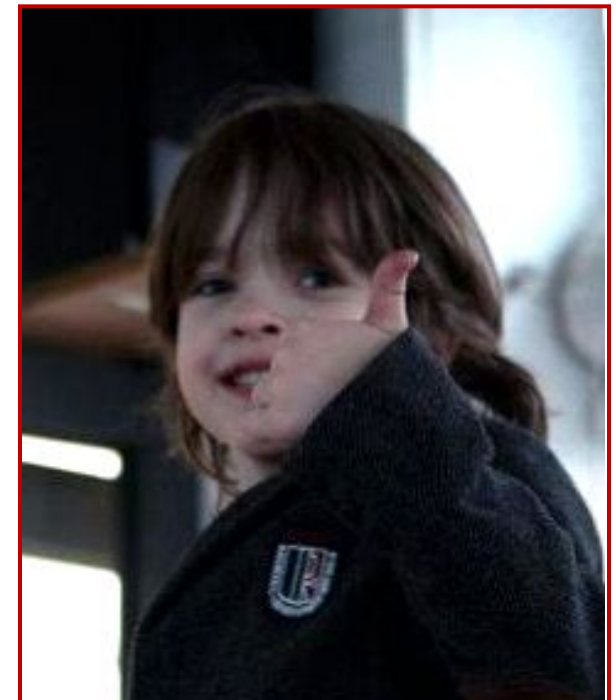
ГЛАВНЫЕ ПОДАРКИ

В ЖИЗНИ:

ВНУЧКА ЛИДА



ВНУК СЕВА



Учился, трудился...

Выпускник Одесского Гидротехнического ин-та по специальности «речное гидротехническое строительство».

Выпускник курсов «ТРИЗ и патентоведение» Одесского Дома техники.

Инженер экспедиции по рабочему проектированию Кара-Кумского канала ин-та «Туркменгипроводхоз» - Туркменская ССР.

Инженер Проектного ин-та №3 – г. Одесса.

Групповой инженер ин-та "Гипроторг" – г. Одесса.

Главный технолог сектора преднапряжённого железобетона ин-та НИИВТИ – г. Одесса.

Главный технолог, главный инженер завода ЖБИ треста «Ухтастрой» – г. Ухта, Коми АССР.

Главный технолог Домостроительного комбината – г. Одесса.

Старший научный сотрудник НИЛ экспериментального проектирования Одесского инженерно-строительного ин-та – г. Одесса.

Руководитель группы научно-технических нововведений кооператива «Экополис» – г. Одесса.

Главный конструктор фирмы «Стройпрессмаш» – г. Одесса.

Главный конструктор ЗАО ОРБАУ – г. Одесса.

Руководитель научно-технического коллектива (НТК) «Фундамент» – г. Одесса.

Публиковал, создавал...

Автор более 40 публикаций, включая 15 свидетельств на изобретения.

АКТИВНОСТЬ СЕЙЧАС.

1. УМСТВЕННАЯ:

- **Администратор сайта Дома Учёных г. Хайфа.**
- **Работа над докладами для ДУ (3 начатых темы, ещё до трёх руки не доходят уже больше года).**
- **Ежедневное разгребание завалов эл. почты.**
- **Ежедневные сражения с РС в шахматы (одолевает, аспид...), решение «судоку», числовых кроссвордов и др. по мелочам.**

2. ФИЗИЧЕСКАЯ:

- **Утренняя зарядка 30-40 минут, прогулка по берегу моря 40-50 минут.**
- **Через каждые 1-1.5 часа работы перерыв на 10-15 минут для упражнений (попеременно) на гибкость, растяжки, силовые.**

3. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ.

- **Выяснения отношений с коллегами по ДУ, препирания с сестрой и детьми, наставления, поучения и мн. др.**

ТЕСТЫ

1. ТЕСТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПО К. П. БУТЕЙКО.

СВЯЗЬ МЕЖДУ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ И ГЛУБИНОЙ ДЫХАНИЯ.

Состояние здоровья	Форма дыхания	Отклонение от нормы	ЧД*	ЧП**	% CO ₂ в альвеолах	МП***
Сверхвы-носливое	Поверх-ностное	+5	3	48	7.5	360
		+4	4	50	7.4	300
		+3	5	52	7.3	240
		+2	6	55	7.1	200
		1	7	57	6.8	160
Норма	Норма	8	8	60	6.5	120
		1	10	65	6.0	100
		-2	12	70	5.5	80
		-3	15	75	5.0	60
		-4	20	80	4.5	40
Болезнь.	Глубокое	-5	26	90	4.0	20

*ЧД – частота дыхания, количество в минуту.

** ЧП – частота пульса в покое, ударов в минуту.

*** МП – максимальная пауза задержки дыхания, секунд.

ДАТА	ЧД	ЧП	МП	СТЕП. ОТКЛ.	ПРИМЕЧАНИЕ
02.11.05.	5-6	70 - 65		+2 ... +3 - 2 ... 1	сидя стоя, сидя - лежа
			30	- 4	сидя
20.02.06	6			+3	стоя
		85		-4	"
			35	-4	"
01.02.07	5-6	56	60	+2 +3	утром: лежа
		60		0	сидя
		68		1...-2	стоя
04.02.12	5-6	68		+2 -2	утром: лежа
					сидя
	7	76	35	1 -4 -4	стоя м-м, не густо...

2. ТЕСТ «НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС (индекс Кетле)».

Газета "Миг", 10.2007.

Как определить нормальную упитанность?

Большинство диетологов и Всемирная организация здравоохранения используют индекс Кетле:

$$\text{ИК} = \text{В} / \text{Р}^2, \text{ где В - вес в кг. Р - рост в метрах.}$$

Показатели:

Норма: ИК=18.9 – 25.9. Меньше 18.9 – опасная худоба. Больше 25.9 – чрезмерная полнота. ИК=30 и больше – ожирение.

Но! Смертность самая низкая в промежутке ИК=23 – 25,

резко возрастает при смещении ИК от 23 к 18 и более плавно растет при ИК выше 25.

Норвежские ученые, выяснившие эти закономерности, считают, что в 90% случаев чрезмерная худоба отнимает 8 лет жизни, а излишняя полнота 4. Эти выводы получили всемирное признание.

ИТАК: ИК > 19 - ОЧЕНЬ ОПАСНО! Срочно поправиться!

ИК < 30 - ОЧЕНЬ ОПАСНО! Срочно худеть!

Пробы.

20.10.07.

Люда: В=53 кг., Р=1.59м. ИК=20.9 << 23 – опасно! Срочно поправляться!

Саша: В=70 кг. Р=1.74м. ИК=23.1 > 23 - норма, но у нижней границы: **поправиться!**

Таня В=77 кг. Р=1.73м. ИК=25.7, чуть > 25 - практически, норма.

02.2012

Саша: В=75 кг. Р=1.74м. ИК=24.7 - норма.

3. ТЕСТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ТРЕНЕРА МУРАДА КУЛАМОВА

Ж-л «Оптима», изд. Вести, №32, июнь 2004, Израиль.

(Позволил себе небольшие добавления, которые выделил курсивом – А.К.)

В круговерти быстротекущих будней иногда полезно остановиться-оглянуться: как там дела с формой – не прически или талии (хотя это тоже VIP: Very Important Parts of life) - а физической. Эти просты и доступны каждому несколько упражнений позволят вам быстро определиться, что и составляет ценность теста; а если вы остались недовольны, и еще возьмётесь улучшать результаты, то тест достигнет своей главной цели.

1. СЕРДЦЕ. Измерить пульс до упражнения – П1, сразу по окончании – П2, еще через минуту – П3. Сделать 20 наклонов вперед (наклон-выдох, выпрямление-вдох) за 1.5 минуты (на 1 наклон чуть больше 4 секунд).

Подсчитайте результат: $P = (П1+П2+П3-200):10$.

Оценка: $P = 0...3$ – прекрасно!! $3...6$ хорошо! $6...9$ – средне (*пора заняться физкультурой; далее ссылка 1*). $9...12$ – посредственно (*срочно начинайте двигаться, постепенно доводя время занятий до часа в день; далее-2*).

Более 12 – срочно к врачу (*для обсуждения программы движения; далее-3*).

2. СИЛА НОГ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ. Подъем по ступенькам:

а. На 5-й этаж через 2 ступени в быстром темпе – прекрасно!! (*115 ступеней – см. ниже **);

б. На 4-й этаж по каждой ступеньке без одышки – хорошо! (*92 ступени*);

в. То же, но с короткими паузами для отдыха – удовлетворительно (**1**).

г. Не выше 3-го этажа (*69 ступеней*) с остановками для отдыха – организм ослаблен (**2,3**).

** Не вполне четкий критерий «этаж»: есть здесь высотой 3.0 м. (а "там" и 2.5), 3.5 м., 4.0 м. (и больше), а это 20,23,27,30... ступеней. Поэтому, предпочтительно ориентироваться на указанное количество ступеней при средней высоте этажа 3.5м.*

3. ГИБКОСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА, СИЛА МЫШЦ. Лягте на пол (*на спину*), подложив коврик, пальцы ног просуньте под шкаф или диван. В течение 1 минуты выполняйте наклоны вперед (*ведя счет их числа и не забывая возвращаться в горизонтальное положение*), стараясь дотянуться руками до кончиков ступней.

Сравните свой результат: 20 лет – 45...50; 30 лет – 40...45; 40 лет – 35...40; 50 лет – 25...30; 60 лет – 15...20 (*а если 61, или еще пару лет? Или, как принято в земле обетованной, "дай Б-г до 120"? - 1*).

4. ТРЕНИРОВАННОСТЬ ЛЕГКИХ. **А.** Доступное количество вдохов-выдохов в 1 минуту.

Сравните свой результат: 20 лет – 35...40; 30 лет – 30...35; 40 лет – 25...30; 50 лет – 15...20; 60 лет – 10...20 (*а если...см. выше*). **Б.** Доступное время задержки дыхания. Глубоко вдохните и максимально долго задержите выдох. Затем как можно медленнее выдохните –

МОИ ПРОБЫ

Дата	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4А	№ 4Б
03.07.04		200 ступ. без остановок в средн. темпе		70; ускор.-170	50 сек.
19.08.04	20 накл. за 50 сек.		20: э-э-э-м, не очень;		
	П1: 72; П2: 90; П3: 72 Р = 3.2 (...спасибо!)		надо поднапрячься).		
24.11.04		380 без остан.			
		8 минут			
18.02.06		520 + 2000 ВС*			
04.02.2012	П1: 76; П2: 96; П3: 80 Р = 5.2 – ещё хорошо, но снижение заметное.	На 6-й этаж без остановок – хорошо.	36 раз: 40 лет ???	74: <20лет???	40сек. >50 лет.

* Вдохи по Стрельниковой (см. файл «Дыхание А. Стрельниковой»).

4. ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

А. Газета «Труд-7», 11.10.2000г., стр. 23.

1. БЫСТРОТА РЕАКЦИИ. Партнер держит вертикально вниз линейку 50 см., держа ее на отметке 50. Ваша рука примерно на 10 см. ниже. Партнер отпускает линейку, вы ловите ее большим и указательным пальцем: на отметке 20 – 20 лет; 25 – 30; 35 – 40; 45 – 60 лет.
2. ПОДВИЖНОСТЬ. Наклониться вперед, согнув ноги в коленях, тянуть ладони к полу. Ладони на полу – 20-30 лет; только пальцами – 40; пальцы на голенях – 50; пальцы на коленях – 60 лет.
3. БАЛАНСИРОВАНИЕ. Крепко зажмурить глаза, стать на одну ногу, другую поднять на 10-15 см. от пола. Засечь время стояния на одной ноге: 30 сек. и более – 20 лет; 20 сек. – 40; 15 сек. – 50; 10 сек. – 60 лет.
4. НАЖАТИЕ. Зажать на 5 сек. кожу на тыльной стороне кисти, отпуская, засечь время возвращения розового цвета: 5 сек. – 30 лет; 8 – 40; 10 – 50; 16 – 60 лет.

Дата	Тест № 1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Примечание
02.05.06	15-20 см.	п-цы на полу	<10 сек.	8 сек.	$(20+40+70+40)/4=42$ года (?)
04.02.12	15-20 см.	Полусогнут. ладони на полу	<10 сек.	14 сек.	$(20+40+70+60)/4=48$ лет (?)

Б. Компьютерная программа TNR BIOAGE - "Биологический возраст".

07.2007. Среднестатистич. 65. Морфологический (по ощущ.) 43 (?).

10.2007. Среднестатистич. 65. Морфологический - " - 48 (?)

04.02.2012. Введено:

- возраст 80; давление 120/80; задержка дыхания после полного выдоха 35 сек.; стоя на левой ноге, глаза закрыты - 5 сек.; беспокоят боли в сердце; ухудшение зрения; ухудшение слуха;
- младшие уступают место в транспорте; беспокоит боль в пояснице; бываю на пляже; работоспособен, как раньше; бывают периоды радостного возбуждения; своя оценка состояния здоровья – удовлетворительно.

Выводы программы:

- **Полный биологический возраст – 68 лет (насколько вы должны себя чувствовать среднестатистически).**
- **Биологический возраст – 52 года.**

5. ТЕСТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ С. ШЕНКМАНА.

С. Шенкман. Мы – мужчины. Изд. Физк. и спорт, М, 1977.

1. ВОЗРАСТ. За каждый год 1 очко.
2. ВЕС: рост (сантиметры) – 100 . За каждый лишний килограмм минус 5, за каждый недостающий плюс 5 очков.
3. КУРЕНИЕ. Некурящим +30 очков.
4. ВЫНОСЛИВОСТЬ. Ежедневный бег 12 мин. +30 очков; 3 раза в неделю +20; 2 раза +10; 1 раз +5.
Без пробежек: -10, в сочетании с малоподвижным образом жизни: -20.
5. ПУЛЬС В ПОКОЕ. Если меньше 90, за каждый недостающий удар +1 очко.
6. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА. Замерить исходный пульс, затем 2-минутный легкий бег, потом отдых лежа 4 мин. Если после этого пульс равен исходному, то +30 очков, если выше исходного на 10, то +20; если выше на 15, то +10; если выше на 20 и более, 0 очков.

ИТОГ. Сумма менее 20 очков – угрожающее жизни состояние здоровья.

Сумма в пределах 21 ... 60 очков – нужно срочно начать борьбу с факторами риска.

Сумма в пределах 61 ... 100 очков – больше внимания упражнениям на выносливость.

Сумма более 100 очков – хорошее состояние здоровья.

Дата	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	Итог	Примечание
30.03.08.	76	-10	+30	25	35	15	171	
04.02.12	80	-5 174см.; 75кг.	+30	-10	+14 76	+30 76 - 72	140 сост. ещё хорошее, но...	Снижение примерно на 17% за 4 года.

6. ТЕСТ «СОБРАТЬ ПАЗЛ».

(прислал И. Гершберг)

«Если соберёте этот пазл – можете поздравить себя с Альтирайменом» <http://www.brlnptt.co.jp/people/hara/fly.swf>

7. ТЕСТ «ГРАМОТНЫЙ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕК?».

Я? Какие могут быть вопросы?

(прислал david SAITSKIY) http://www.umclidet.com/hroniki01/un_Test_1.htm

Результат 02.02.2012:

«Прочитайте фразу и выберите правильные варианты написания слов.»

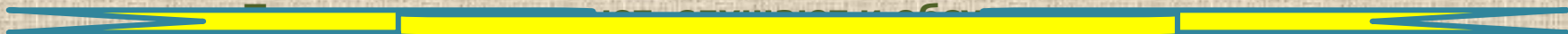
На	колосальной колоссальной колассальной	досчатой дощатой дощятой	террасе, терассе, тирассе,	в близи вблизи в блези	можевельника, можживельника, можжевельника,	жена	
не безизвесного небезызвестного нибезизвестного	местного месного местново	подьячего подьячего		веснучатая веснушчитая веснушчатая	Аграфена Агрофена	Савична Саввична	
потчива ла потчевал а подчевал а	исподтишка испоттишка изподтишка	коллежского колежского колежского	асесора, ассесора, ассессора,	Аполона Аполлона Апполона	Филимоновича, Фелимоновича, Фелемоновича,		
моллюсками и моллюсками и маллюсками и	винегретом венигретом винигретом		под акомпанимент под аккомпанемент под аккомпанимент		акордиона и аккордеона и аккордиона и	виалончели. виолончели. веолончели.	
Нажмите на кнопку и получите результат							

Подведём итоги. У вас набрано:

22 очка. Ни одной ошибки! Вы можете преподавать в Академии наук!»

И НЕ СОМНЕВАЛСЯ!

А вот в грамотности составителей приходится усомниться: ведь в Академии наук НЕ ПРЕПОДАЮТ!



**СПАСИБО ЗА ПРОСМОТР!
ПРИГЛАШАЮ НА СЛЕДУЮЩИЕ ЮБИЛЕИ!**