

## ნებისმიერი

Сколько должен спать человек? На этот важный вопрос попытались ответить финские учёные, установившие оптимальную продолжительность сна. Масштабное исследование, проведенное специалистами Института социальной защиты Финляндии, позволило им сделать вывод, что правильный сон может помочь людям предотвратить болезни.

Исследование образа жизни 3 760 человек, проводимое на протяжении семи лет, показало, что женщины, которые спят по 7,6 часа в сутки, и мужчины, которые спят по 7,8 часа в сутки, имеют наименьшие шансы заболеть.

А можно ли спать меньше, оставаясь здоровым?

Считается, что великий ученый Леонардо да Винчи сумел разработать для себя особый режим дня. Стремясь большую часть времени отводить творчеству, да Винчи стал спать по 15 минут каждые 4 часа, что составляло всего 1,5 часа сна в день. Именно этим и объясняется, как гениальный художник, архитектор, скульптор, инженер и учёный имел время совершать многочисленные открытия и в области ботаники, геологии, математики, физики, геометрии, медицины и т. д.

Сегодня режим сна Леонардо да Винчи известен как «сон гения», или многофазный сон. По утверждению Клаудио Стемпи, исследователя Института Суточной Физиологии в Бостоне, такой не общепринятый режим сна имеет биологический смысл, так как мозг является наиболее активным и способным к творчеству в первые часы после того, как человек проснулся. Недаром такой метод спустя годы стали использовать и лорд Байрон, и Т. Джефферсон, и Наполеон, и многие другие. Основным преимуществом сна по графику да Винчи считают появление свободного времени.

Вместе с тем люди, которые попробовали режим сна Леонардо да Винчи, часто проходят сложный период адаптации, во время которого появляется головная боль и пропадает аппетит.

Основным же препятствием режима сна да Винчи является то, что далеко не каждый человек, работающий в нормированном режиме, способен позволить себе такую роскошь. Кроме того, такой вариант сна не рекомендуется людям, имеющим проблемы со здоровьем: дополнительный стресс может ухудшить их состояние.

**კითხვა 1****სერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Какой научно-исследовательский институт проводил масштабное исследование, установившее оптимальную продолжительность сна?

- a. Институт социальной защиты Финляндии
- b. Институт социальной защиты Франции
- c. Институт защиты здравоохранения Финляндии
- d. Институт культурной защиты Финляндии

**კითხვა 2****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Чему способствует правильный сон?

- a. правильный сон может помочь людям предотвратить социальные проблемы
- b. правильный сон может помочь людям предотвратить финансовые проблемы
- c. правильный сон может помочь людям предотвратить культурные проблемы
- d. правильный сон может помочь людям предотвратить болезни

**პითხვა 3****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Учёные выяснили, что наименьшие шансы заболеть у тех людей, которые спят ... часов в сутки.

- a. от 8 до 10
- b. от 6 до 8
- c. от 4 до 6
- d. от 8 до 11

**პითხვა 4****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Какой ученый разработать для себя особый режим дня?

- a. английский ученый
- b. Леонардо да Винчи
- c. ученый Клаудио Стемпи
- d. финский ученый

**პითხვა 5****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Считается, что Леонардо да Винчи спал ежедневно ....

- a. 1 час
- b. 7 часов
- c. 4 часа
- d. 1,5 часа

**პითხვა 6****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Основное преимущество многофазного сна – ....

- a. предотвращение заболеваний
- b. появление большего количества свободного времени
- c. увеличение продолжительности жизни
- d. увеличение работоспособности человека

**პითხვა 7****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Многофазный сон подходит ....

- a. творческим людям
- b. только здоровым людям
- c. всем людям
- d. только людям, имеющим заболевания

**პითხვა 8****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Кому не рекомендуется режим сна, разработанный Леонардо да Винчи?

- a. людям, не имеющим проблем со здоровьем
- b. людям, у которых часто не бывает аппетита.
- c. людям, имеющим проблемы со здоровьем
- d. людям, не страдающим головными болями

**პითხვა 9****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშეზღუდულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Мозг человека наиболее активен ....

- a. в первые часы после сна
- b. перед сном
- c. во сне
- d. незадолго до сна

**ინფორმაცია****ЛЕКСИКА****Выберите правильный вариант ответа, подобрав синонимы к выделенным словам:**

**კითხვა 10****ჯერ პასუხგაცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Гости из **чужих** стран прилетают летом в Грузию.

აირჩიეთ ერთი:

- a. новых
- b. зарубежных
- c. близких
- d. далеких

**კითხვა 11****ჯერ პასუხგაცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

**Ум** украшает любого человека.

აირჩიეთ ერთი:

- a. развитие
- b. мудрость
- c. глупость
- d. красота

**კითხვა 12**

ჭერ პასუხგაცემელი

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

**Развитие** отношений со странами ЕС позволяет наладить экономику.

აირჩიეთ ერთი:

- a. стагнация
- b. упор
- c. расширение
- d. сужение

**კითხვა 13**

ჭერ პასუხგაცემელი

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Между товарищами состоялась интересная **беседа**.

აირჩიეთ ერთი:

- a. диалог
- b. выступление
- c. монолог
- d. рассказ



## პითხვა 14

ჯერ პასუხგაცემელი

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Люди с **восхищением** наблюдали за выступлениями фигуристов.

აირჩიეთ ერთი:

- a. с умом
- b. с гневом
- c. с восторгом
- d. с удивлением

ინფორმაცია

Выберите правильный вариант ответа, подобрав антонимы к выделенным словам:

**პითხვა 15****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

**Мы встретились** с друзьями у входа в метро.

აირჩიეთ ერთი:

- a. ожидали
- b. увиделись
- c. расстались
- d. разговорились

**პითხვა 16****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

**Далеко** на западной границе гремел гром и сверкала молния.

აირჩიეთ ერთი:

- a. удалено
- b. широко
- c. поблизости
- d. в отдалении

**პითხვა 17****ჯერ პასუხგაცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

**Прямой** взгляд, высокий рост, приятная улыбка располагают к человеку людей.

აირჩიეთ ერთი:

- a. посредственный
- b. кривой
- c. умный
- d. открытый

**პითხვა 18****ჯერ პასუხგაცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Старый Тарас **говорил** с сыновьями.

აირჩიეთ ერთი:

- a. молчал
- b. удивлялся
- c. думал
- d. размышлял

**კითხვა 19**

ჭერ პასუხგაცემელი

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Студенты начали **выносить** парты из аудитории.

აირჩიეთ ერთი:

- a. вносить
- b. въезжать
- c. выходить
- d. входить

**კითხვა 20**

ჭერ პასუხგაცემელი

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Один **разговорчивый** мужчина не отходил от ребят.

აირჩიეთ ერთი:

- a. старый
- b. молчаливый
- c. красивый
- d. умный

ინფორმაცია

## ГРАММАТИКА

Выберите правильный вариант ответа:

კითხვა **21**

ჯერ პასუხგაცემელი

გამონაგარიშეუღლია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

В Пекине были \_\_\_\_\_ новые олимпийские объекты.

აირჩიეთ ერთი:

- a. создается
- b. созданы
- c. создан
- d. создавалась

**პითხვა 22****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

В городе \_\_\_\_\_ много новых зданий.

აირჩიეთ ერთი:

- a. застройка
- b. построиться
- c. строится
- d. выстроить

**პითხვა 23****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

\_\_\_\_\_ с университетом построили большую спортплощадку.

აირჩიეთ ერთი:

- a. Вокруг
- b. На
- c. В соответствии
- d. Рядом

**პითხვა 24****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Новую дорогу прокладывают \_\_\_\_\_ города.

აირჩიეთ ერთი:

- a. На
- b. Рядом
- c. В соответствии
- d. Вокруг

**პითხვა 25****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

\_\_\_\_\_ с планом, все подготовительные работы были закончены вовремя.

აირჩიეთ ერთი:

- a. На
- b. Вокруг
- c. В соответствии
- d. Рядом

**პითხვა 26****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

\_\_\_\_\_ улице холодно.

აირჩიეთ ერთი:

- a. Рядом
- b. В соответствии
- c. Вокруг
- d. На

**პითხვა 27****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Все студенты хорошо \_\_\_\_\_ по русскому языку.

აირჩიეთ ერთი:

- a. подготовлены
- b. подготовлен
- c. готовят
- d. подготовить



**პითხვა 28****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

\_\_\_\_\_ о красивой девушке, Петр медленно шел по улице домой.

აირჩიეთ ერთი:

- a. Думая
- b. думающая
- c. думать
- d. Думавшая

**პითხვა 29****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Узнавать новое, \_\_\_\_\_ свои навыки, можно только при хорошей учебе в школе.

აირჩიეთ ერთი:

- a. развивая
- b. развиться
- c. развитие
- d. развивающий

**პითხვა 30****ჯერ პასუხგაცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

\_\_\_\_\_, Сергей бросился бежать.

აირჩიეთ ერთი:

- a. Видеть вдалеке поезд
- b. Увидел вдалеке поезд
- c. Увидевшая в далеке поезд
- d. Увидев вдалеке поезд

**პითხვა 31****ჯერ პასუხგაცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Студенты, \_\_\_\_\_, обязательно уделяют внимание изучению иностранных языков.

აირჩიეთ ერთი:

- a. размышление о своем будущем
- b. думающая о своем будущем
- c. думать о своем будущем
- d. думающие о своем будущем

**პითხვა 32****ჯერ პასუხგაცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Море, \_\_\_\_\_, вечером успокоилось.

აირჩიეთ ერთი:

- a. волнуешься с утра
- b. волнение с утра
- c. с утра волновавшееся
- d. с утра волноваться

**პითხვა 33****ჯერ პასუხგაცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

В условиях контракта, \_\_\_\_\_, четко оговаривается цена на продукцию завода.

აირჩიეთ ერთი:

- a. оформление на прошлой неделе
- b. оформил на прошлой неделе
- c. оформить на прошлой неделе
- d. оформленного на прошлой неделе

**კითხვა 34****ჯერ პასუხგაცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

В магазине, \_\_\_\_\_, получили новые модели.

აირჩიეთ ერთი:

- a. торговал обувью
- b. торгующем обувью
- c. тороговать обувью
- d. торговля обувью

**კითხვა 35****ჯერ პასუხგაცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Студенты, \_\_\_\_\_ участвовали в Олимпиаде по физике, вернулись на родину.

აირჩიეთ ერთი:

- a. которые
- b. у которых
- c. на которых
- d. для которых

**პითხვა 36****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Туристы, \_\_\_\_\_ были созданы все условия для отдыха, остались очень довольны.

აირჩიეთ ერთი:

- a. на которых
- b. для которых
- c. которые
- d. о котором

**პითხვა 37****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Реформы, \_\_\_\_\_ так много писалось в газетах, оказались недостаточными.

აირჩიეთ ერთი:

- a. которые
- b. перед которыми
- c. за которых
- d. о которых

**პითხვა 38****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Артистка, \_\_\_\_\_ писали журналы, поехала на Каннский фестиваль.

აირჩიეთ ერთი:

- a. у которых
- b. которому
- c. для которого
- d. о которой

**პითხვა 39****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Профессор, \_\_\_\_\_ я встретил в университете, оказался другом моего отца.

აირჩიეთ ერთი:

- a. которому
- b. которое
- c. которые
- d. которого

**პითხვა 40**

ჯერ პასუხგაცემელი

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Студент, на которого возлагали большие надежды, не оправдал \_\_\_\_\_ доверия.

აირჩიეთ ერთი:

- a. всеобщему
- b. всеобщее
- c. всеобщий
- d. всеобщего

**პითხვა 41**

ჯერ პასუხგაცემელი

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Быть \_\_\_\_\_ не значит быть невоспитанным.

აირჩიეთ ერთი:

- a. умное
- b. умные
- c. умным
- d. умная

**პითხვა 42****ჯერ პასუხგაცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Вся мебель в комнате была \_\_\_\_\_ к стене.

აირჩიეთ ერთი:

- a. подвинуть
- b. подвинутый
- c. подвинут
- d. подвинута

**პითხვა 43****ჯერ პასუხგაცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

У фотомодели были мастерски \_\_\_\_\_ глаза.

აირჩიეთ ერთი:

- a. подкрасить
- b. краска
- c. подкрашены
- d. подкрашивать



**პითხვა 44****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

В центре зала была \_\_\_\_\_ большая люстра.

აირჩიეთ ერთი:

- a. повесил
- b. повесила
- c. повесить
- d. повешена

**პითხვა 45****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Мне нравится \_\_\_\_\_ флаг.

აირჩიეთ ერთი:

- a. грузинское
- b. грузинский
- c. Грузия
- d. грузин

**პითხვა 46****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

\_\_\_\_\_ пицца завоевала популярность во всем мире.

აირჩიეთ ერთი:

- a. Итальянец
- b. Итальянка
- c. Италия
- d. Итальянская

**პითხვა 47****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშეხულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

\_\_\_\_\_ пирамиды поражают своими масштабами.

აირჩიეთ ერთი:

- a. Египетские
- b. Египтянин
- c. Египтянка
- d. Египет

**კითხვა 48**

ჯერ პასუხგაცემელი

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

В университетах Европы лекции \_\_\_\_\_ во второй половине сентября.

აირჩიეთ ერთი:

- a. начнут
- b. начинаются
- c. начался
- d. начало

**კითხვა 49**

ჯერ პასუხგაცემელი

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

Учебный процесс в университете \_\_\_\_\_ .

აირჩიეთ ერთი:

- a. начался
- b. началась
- c. начало
- d. начну

**პითხვა 50****ჯერ პასუხგაუცემელი**

გამონაგარიშებულია შემდეგი რაოდენობიდან 1.00

В августе в Грузии \_\_\_\_\_ сбор урожая винограда.

აირჩიეთ ერთი:

- a. начал
- b. начало
- c. начинается
- d. начну

