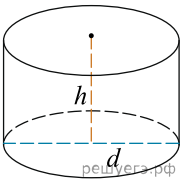Площадь боковой поверхности цилиндра равна $40\pi$, а диаметр основания равен 5. Найдите высоту цилиндра.