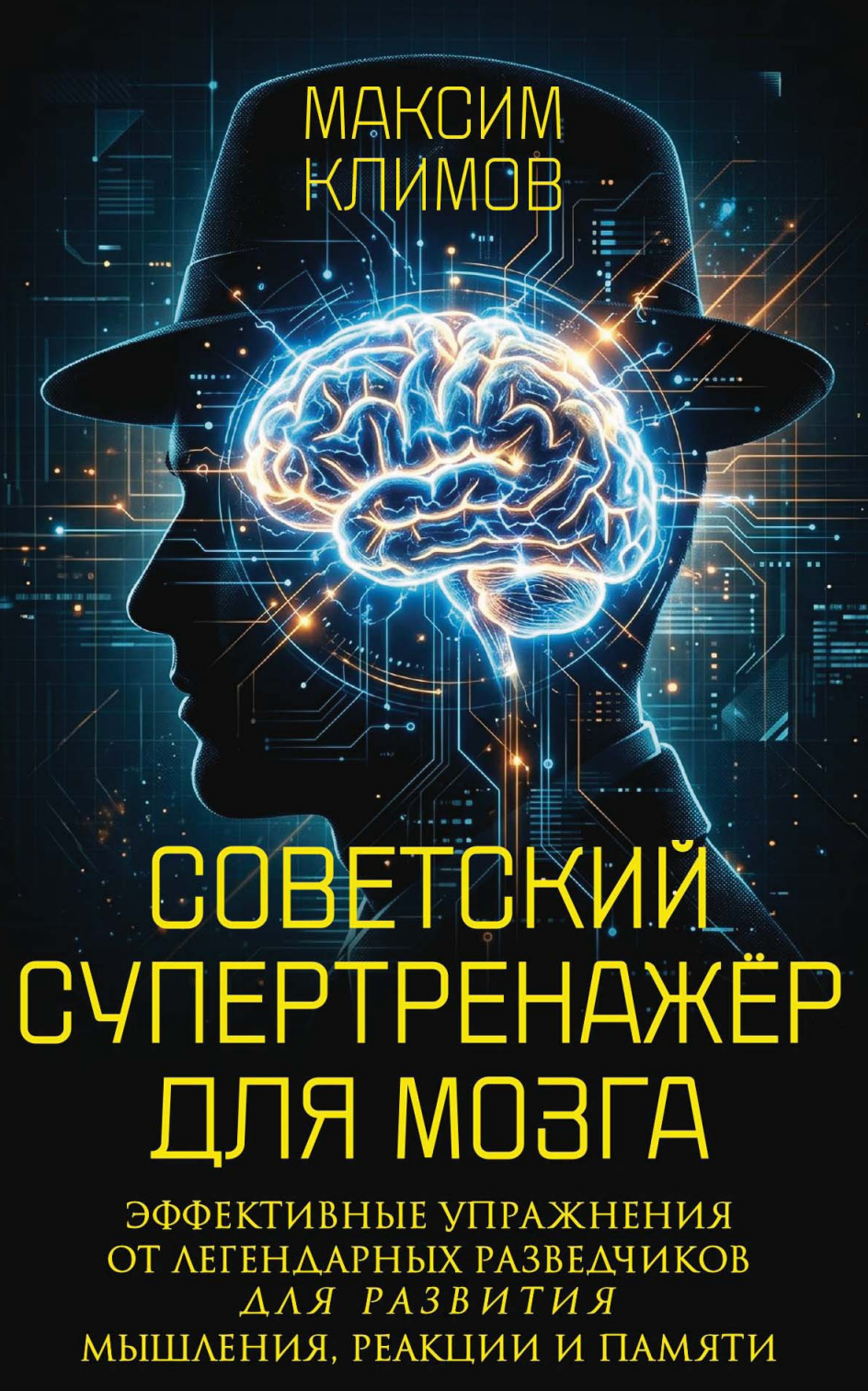




МАКСИМ
КЛИМОВ

СОВЕТСКИЙ СУПЕРТРЕНАЖЁР ДЛЯ МОЗГА

ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ОТ ЛЕГЕНДАРНЫХ РАЗВЕДЧИКОВ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ
МЫШЛЕНИЯ, РЕАКЦИИ И ПАМЯТИ

УДК 88.3
ББК 611.81
К49

16+

Охраняется законодательством РФ
о защите интеллектуальных прав.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

Оформление художника
Я.А. Галеевой

Климов Максим
К49 Советский супертренажёр для мозга. Эффективные упражнения от легендарных разведчиков для развития мышления, реакции и памяти. — М.: Центрполиграф, 2026. — 221 с.

ISBN 978-5-227-11326-9

Всем хочется иметь интеллект, внимание и реакцию как у разведчиков. Ведь они имеют отличную память, аналитический склад ума, мгновенно принимают правильные решения, способны к продолжительной концентрации... Возможно ли это? Да! Ведь память и способность быстро мыслить можно развивать в любом возрасте. Активизация умственной деятельности необходима сегодня всё большему числу людей — прогресс не стоит на месте, и для многих учебных или рабочих процессов требуется высокий уровень интеллекта, ключевую роль в развитии которого играют непрерывное обучение и саморазвитие. Читайте книгу, и вы получите массу полезной информации для развития внимания, памяти и логики. Издание будет полезно всем членам вашей семьи от малышей до стариков: взрослым она поможет поддерживать мозг в отличном состоянии, а дети будут развиваться с помощью необычных, а значит, интересных для них тренировок. Вас ждут упражнения на устойчивость и концентрацию внимания, интеллектуальные игры, логические загадки, головоломки, приёмы нейробики, нейрогимнастика, советы по правильному питанию и приёму витаминов и микроэлементов, дыхательная гимнастика для мозга, целебные мудры и даже способы борьбы с головной болью. Да, да! Ведь только ясная голова готова к учению.

УДК 88.3
ББК 611.81

ISBN 978-5-227-11326-9

© «Центрполиграф», 2026



ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПАМЯТИ

Головной мозг является одним из элементов центральной нервной системы и при этом регулирует все функции организма. До сих пор полностью функции и работа мозга не изучены, исследования продолжаются.

Кора больших полушарий мозга состоит из серого вещества (нейронов) толщиной около 3 мм и покрывает большие полушария головного мозга. Эта часть мозга развивалась в поздние периоды эволюции и сыграла ключевую роль в осуществлении высшей нервной деятельности. Кора мозга управляет всеми функциями в организме человека, а также координирует их.

Правое полушарие мозга управляет левой половиной тела, а левое — правой. Височная доля отвечает за слух и обоняние, затылочная — за зрение; теменная — за осязание и вкус, лобная — за речь, движение, сложное мышление. Каждый нейрон имеет до 10 тысяч контактов с другими нейронами.

У каждого из полушарий человеческого мозга определённое назначение.

Левое полушарие отвечает за обработку речи, счёт, анализ и принятие решений, создаёт восприятие реаль-



ности последовательно, поэтапно, опираясь на логические цепочки. Проще говоря, левое полушарие — это последовательная обработка информации, анализ, восприятие речи, присвоение понятиям названий.

Правое полушарие отвечает за восприятие визуальных образов, цветов, творчество, образное мышление, восприятие происходящего в целом, местоположение, пространственную ориентацию. Правое полушарие — это воображение, осуществление нескольких процессов одновременно, объединение их воедино.

У человека в связи с неравномерностью роста отдельных структур серого вещества поверхность коры становится складчатой, покрытой бороздами и извилинами. Так увеличивается поверхность коры без увеличения объёма черепа. У человека около $2/3$ поверхности всей коры расположено в глубине борозд.

Средний отдел мозга отвечает за первичную обработку зрительной и слуховой информации, в том числе за так называемое «скрытое» или «боковое зрение». Информация обо всем, что попало в поле зрения, поступает в мозг, однако вспомнить увиденное скрытым зрением несколько сложнее, нежели то, на чем человек сознательно фокусировал взгляд.

Кроме того, средний мозг отвечает за некоторые жизненно важные рефлексy, например за ориентировочный. Когда человек вздрагивает от неожиданного громкого звука (гром, падение предмета, скрип тормозов) или яркой вспышки (молния, взрыв), а потом пытается выяснить происхождение звука или вспышки, это и есть пример работы ориентировочного рефлекса и среднего мозга.

Каждое полушарие головного мозга подразделяется на четыре доли: лобную, теменную, затылочную, височную.



Лобная доля охватывает передние отделы полушарий головного мозга, соседствует с теменной и височной долями. Лобная доля отвечает за обучение, восприятие информации, память и мышление. Таким образом, когда кого-либо называют «безмозглым», подразумевается, по сути, не слишком качественная работа лобных долей, а не всего головного мозга.

Здоровье и сохранность этих долей мозга определяют способность человека анализировать обстановку, проявлять инициативу, принимать самостоятельные решения, контролировать своё поведение.

При поражении этой части мозга у человека часто наблюдаются симптомы, сходные с симптомами лени: отсутствие интереса к происходящему, безынициативность, неадекватная беззаботность. Помимо этого, человек может утратить социальный контроль за своим поведением и, к примеру, начать использовать ненормативную лексику в общественных местах.

Ещё одна сложность, которая сопровождает расстройства лобных долей, — это потеря ранее наработанных навыков. Например, человек забывает, как приготовить то или иное блюдо, которое он готовил раньше. Освоение новых навыков в этом случае тоже затруднено, а иногда и невозможно.

Признаком расстройства в этой части мозга служит и персеверация в речи (например, не обоснованное ситуацией повторение слов) либо в действиях (бессмысленное переключивание вещей с места на место). И, наконец, лобные доли отвечают за прямохождение и поддержание вертикального положения тела. При поражении долей может наблюдаться специфичная «семенящая» походка и постоянная сутулость.

Теменная доля соседствует с лобной, височной и затылочной частями мозга. Она отвечает за обра-



ботку и объединение информации от органов чувств. Например, за восприятие взаимосвязи между тактильными ощущениями и болью. Таким образом, человек усваивает, что, если прикоснуться к чему-то горячему, будет больно и можно получить ожог.

Кроме того, эта часть мозга позволяет сориентироваться в пространстве, понять, какая именно часть тела затронута ощущениями. Например, произошло прикосновение пальцем, или ладонью, или локтём.

Височная доля соседствует с лобной, затылочной и теменной долями. В этой части мозга концентрируются слуховые и вкусовые анализаторы. Если есть нарушения в правой доле, человек теряет способность воспринимать музыку, если в левой, у него будет расстройство построения речи.

Здесь же, в височных долях, находится гиппокамп. Это парная структура, которая вместе с корой (внешним покрытием) височной доли участвует в формировании эмоций, долговременной и пространственной памяти.

Считается, что височные доли — это хранилище долговременной памяти человека. Левая (доминантная у правой) доля хранит информацию о конкретных названиях предметов, связями между ними. Правая доля отвечает за зрительную память и образы.

Также в височных долях происходит распознавание речи. Левая доля расшифровывает для сознания смысл слов, а правая обеспечивает понимание интонации и мимики, разъясняя настроение говорящего и степень его доброжелательности.

Височные доли также отвечают за распознавание обонятельной информации.

Кроме того, в височных долях локализуется так называемое «миндалевидное тело». Это тоже пар-



ная структура, по одному «телу» с каждой стороны. Миндалевидное тело ответственно за формирование многих эмоциональных реакций, например страха, и принятие решений.

Если оно будет разрушено, допустим, из-за болезни, человек не будет испытывать чувства страха и не сможет принять решение, адекватное грозящей опасности.

Затылочная доля граничит с теменной и височной долями. В этой части мозга концентрируются зрительные анализаторы. Они включают в себя так называемую «первичную зрительную кору» и зоны визуальных ассоциаций.

ЦЕНТРЫ ПАМЯТИ

За память в основном отвечают четыре крупные структуры мозга:

- мозжечок — он участвует в формировании памяти при повторении и выработке условных рефлексов;

- полосатое тело участвует в формировании привычек;

- кора головного мозга отвечает за память о впечатлениях, воспринятых через органы чувств, и ассоциации между ощущениями;

- миндалины и гиппокамп отвечают за декларативную память (факты, даты, имена), а также за впечатления, имеющие эмоциональную значимость.

Современные методы исследования (в частности, позитронно-эмиссионные томографы) позволили больше узнать о том, в каких участках мозга протекают процессы запоминания и воспроизведения информации. При запоминании была обнаружена высокая активность мозга в левой лобной области коры, а при



воспроизведении информации — в правой лобной части коры. Чем сильнее было возбуждение лобных и парагиппокампальных областей коры при заучивании новой информации, тем лучше она запоминалась.

С двигательной памятью, и особенно со сложными формами автоматизированных движений, осуществляемых подсознательно, связана работа мозжечка. И если работа мозжечка нарушается, то человек вынужден сознательно контролировать каждый элемент движения, он ничего не может делать «на автомате». Ему приходится сосредотачиваться на каждом движении: держании ложки, схватывании фрукта, поднесении еды ко рту и т. п. То есть с мозжечком связана память на множество инструментальных условных рефлексов.

Функция гиппокампа в процессах памяти до сих пор точно не известна, хотя есть предположения, что он связан с процессом запоминания, с кратковременной памятью, а также, вероятно, с оперативной памятью. Например, люди с мозговыми нарушениями в области гиппокампа не могут хранить в памяти то, о чем узнали совсем недавно, или забывают о том, что уже начали или намеревались сделать после того, как дело уже начато. Например, им нелегко вспомнить лицо и имя недавно виденного человека, с которым их познакомили, однако память на давние прошлые события у них сохранена. Есть сведения, что активность гиппокампа соотносится с переводом информации из кратковременной в долговременную память.

В экспериментах было выявлено, что гиппокамп как будто «узнаёт» знакомые места, благодаря чему создаётся пространственная карта окружающего мира. При выработке условных рефлексов активность нейронов гиппокампа мала, но при переучивании в них регистрируется значительная активность. Так



что вполне вероятно, что роль гиппокампа состоит в перекодировании информации из кратковременной памяти в долговременную, при этом гиппокамп действует не в одиночку.

Таламическая область, как предполагают, нужна для первоначального кодирования некоторых видов информации, получаемой через органы чувств. Поражения в районе таламуса приводят к неспособности к усвоению нового материала.

Найти определённые зоны коры, в которых хранится та или иная информация, пока не удалось. Значительные повреждения, например, лобной коры не сказывались ни на памяти на предшествующие события, ни на способности запоминать, а вот постановка и удержание цели действия, выбор программы действия значительно нарушались.

В 1940-е годы было доказано, что обмен нуклеиновых кислот является основой мышления. Каждое запоминаемое событие кодируется в мозге специфическими последовательностями нуклеотидов в РНК. Нарушение синтеза РНК (рибонуклеиновой кислоты) и белка в первую очередь отражается на кратковременной памяти.

Нарушение деятельности или разрушение отдельных мозговых структур, описанных выше и отвечающих за память, может вызвать расстройство памяти за счёт нарушения либо запоминания, либо сохранения информации, либо воспроизведения. Например, повреждения участков височной коры при эпилепсии приводили к утрате больными способности запоминать новую информацию, однако память на давние события, произошедшие до повреждений, сохранялась.

Или разрушение миндалины у человека затрудняет понимание эмоциональных сигналов, исходящих от



других людей. Больные с разрушенной миндалиной не могли узнать лицо одного и того же человека с разными эмоциональными выражениями. При этом особенно сильно нарушается распознавание лиц с выражением отрицательных эмоций и прежде всего страха. У больных, принимавших лекарства, снижающие метаболическую активность миндалины, наблюдалось избирательное нарушение эмоциональной памяти при сохранении памяти на нейтральные, не связанные с эмоциями события.

Плохое выполнение точных движений у больных с повреждениями мозжечка сочетается с нарушениями в мыслительной и познавательной сфере. Из-за этого затрудняется появление новых идей, формулирование гипотез.

Угнетение функций ретикулярной формации определёнными лекарствами сопровождается нарушением процесса перевода информации в долговременную память.

При нарушении деятельности некоторых ядер таламуса ухудшается усвоение нового материала и сохранение ранее заученной информации. А электрическая стимуляция таламуса, а также усиление его активности с помощью фармакологических веществ сопровождается улучшением кратковременной памяти и увеличением объёма непосредственно воспроизводимого материала.

При повреждении лобных долей наблюдается лёгкая отвлекаемость, склонность к повторным стереотипным реакциям на раздражители.

Экспериментально доказано, что на подсознательном уровне человек воспринимает и запоминает в десятки раз больше информации, чем осознанно. И хранящаяся в подсознании информация стирается гораздо медленнее, чем сознательная.



ВИДЫ ПАМЯТИ

Различают три вида биологической памяти, появление которых связано с разными этапами эволюционного процесса: генетическую, иммунологическую и неврологическую (нервную) память.

Чтобы жить, органическая система должна постоянно себя воспроизводить, то есть помнить своё строение и функции. Память об организации живой системы как представителя определённого биологического вида получила название генетической. Носителями генетической памяти являются нуклеиновые кислоты (ДНК, РНК).

Иммунологическая память возникла следующей. Она проявляется в способности иммунной системы усиливать защитную реакцию организма на повторное проникновение в него генетически инородных тел (вирусов, бактерий и др.).

Неврологическая, или нервная память появляется у животных, обладающих нервной системой. В неврологической памяти выделяют генотипическую, или врождённую, память, которая обеспечивает становление безусловных рефлексов, импринтинга, инстинктов. Фенотипическая память составляет основу индивидуального поведения, формируемого в результате научения.

Существует множество классификаций памяти: кратковременная и долговременная, произвольная и непроизвольная, моторная, эмоциональная, образная и так далее. Для обычных людей интересны только некоторые из этих классификаций.

Канадский учёный Д. Хебб, основываясь на работах, проведённых до него, опубликовал в 1949 году гипотезу о двойственности следов памяти и выделил память кратковременную и долговременную.



Кратковременная память — первый этап формирования энграммы (следа памяти). Информация хранится от долей секунды до десятков минут и разрушается воздействиями, влияющими на согласованную работу нейронов. Объем информации здесь ограничен, поэтому более поздние следы вытесняют более ранние. Сведения в кратковременной памяти хранятся не более 10 минут.

В результате исследований выделили ещё **промежуточную (лабильную) память**, в которой информация сохраняется до получаса. В этой памяти избирательно сохраняется информация на время, необходимое для выполнения текущей деятельности.

Долговременная память — следующий этап формирования следа памяти, который переводит его в устойчивое состояние. Процесс перехода из кратковременной в долговременную память называют процессом консолидации памяти. След памяти, попавший на хранение в долговременную память, не стирается. Время её хранения не ограничено, так же как и объём информации, сохраняемой в долговременной памяти.

По типу психической активности выделяют память четырёх видов: двигательная (мышечная, моторная); словесно-логическая; образная; эмоциональная.

Благодаря **двигательной памяти** человек способен запоминать движения, именно благодаря ей он учится танцевать, писать быстро и не задумываясь. Благодаря мышечной памяти спортсмены оттачивают свои навыки. Все движения, которым человек учится, а потом делает автоматически, хранятся в этой памяти.

Словесно-логическая память помогает запоминать тексты и речи. Если человек понимает смысл текста, то он достаточно легко может его запомнить. Если же смысл текста непонятен, то приходится зубрить,



причём она потом может бесследно из памяти испариться. Именно поэтому данный тип также носит название «смысловая память». Поэтому учить лучше не зубрёжкой, а составляя смысловые цепочки.

Благодаря **образной памяти** человек способен запечатлеть изучаемый предмет на основе первых впечатлений с помощью зрительных, слуховых или осязательных рецепторов. Это важно для творчества.

Эмоциональная память позволяет запоминать какие-либо эмоциональные состояния, которые приходилось испытывать в прошлом. Именно она срабатывает при просмотре старых фотографий или видеозаписей.

С учётом целей, для которых производится запоминание той или иной информации, память разделяют на произвольную и непроизвольную.

Произвольная память начинает работать, когда стоит цель что-то запомнить. Для неё необходимо активное участие внимания и некоторые усилия. То есть когда человек запоминает что-либо сознательно.

Непроизвольная память срабатывает без участия внимания человека, когда цель запомнить, как правило, отсутствует. Так запоминается услышанная фоном песня или случайно прочитанное объявление.

Считается, что инстинктивные поступки, когда человек делает нечто такое, чего никогда не делал и даже не знал, как это делается, — и есть проявление непроизвольной памяти. То есть он это слышал или видел, сработала непроизвольная память, а много времени спустя это пригодилось.

Первым исследователем памяти человека считается Герман Эббингауз. Именно он выяснил, что обычный человек может запомнить 7 пунктов какого-либо списка после первого прочтения (обычно список элементов, которые можно запомнить сра-



зу, называют объёмом кратковременной памяти). Другой закон, установленный Эббингаузом: количество сохраняющегося материала зависит от промежутка времени с момента заучивания до проверки (так называемая «кривая Эббингауза»). Также он выяснил, что легче запоминаются первые и последние элементы списка.

Установлено, что запахи препятствуют ослаблению памяти. Учёные объясняют это соседством «запоминающей» зоны мозга с центром обоняния. Острая реакция человеческой памяти на запахи, вероятно, запрограммирована природой: в выживании древнего человека роль запахов была невероятно велика.

Общеизвестна является стойкость памяти чувств и эмоций. Лучше всего запоминается то, что вызывает неподдельный интерес. Иногда спустя много лет человек с трудом припоминает подробности события, но помнит свои эмоции на этот счёт.

Очень важна мотивация. Человек может всю жизнь считать, что у него нет способностей к языкам, но, попав в чужую страну, в экстремальную ситуацию, быстро и легко выучивает чужой язык.

Также установлено, что старая информация бесследно не исчезает, она просто перемещается из активной в пассивную память. При необходимости мозгу удаётся её оттуда извлечь.

Учёные выяснили, что в долговременной памяти человека остаётся 10—24 % того, что ему хотел передать другой человек. В среднем человек запоминает 20 % услышанного и 60 % увиденного. При объяснении увиденной информации человек способен запомнить около 80 %. Лучше всего человек запоминает новое в промежутке времени от 10 до 12 и после 20 часов.



Именно в это время организм человека проявляет максимальную устойчивость к кислородному голоданию.

Японские учёные в 2005 году выяснили, что во время обучения и во сне головной мозг излучает электромагнитные импульсы в частотном диапазоне 4–8 Гц — так называемые тета-волны. Оказалось, что эти волны оказывают стимулирующее действие на гиппокамп, отвечающий за обработку и размещение в памяти поступающей информации. При этом под воздействием тета-волн нейроны мозга начинают выделять гамма-аминомасляную кислоту (ГАМК), которая активизирует процесс образования новых нейронов. Так же действует и лекарственный заменитель ГАМК.

ЗАКОНЫ ПАМЯТИ

Закон осмысления — чем глубже осознать запоминаемую информацию, тем лучше она запомнится.

* * *

Закон установки — если человек сам себе дал установку запомнить информацию, то запоминание произойдёт легче.

* * *

Закон действия — информация, участвующая в деятельности (если происходит применение знаний на практике), запоминается лучше.

* * *

Закон контекста — при ассоциативном связывании информации с уже знакомыми понятиями новое усваивается лучше.



* * *

Закон интереса — интересное запоминается легче.

* * *

Закон торможения — при изучении похожих понятий наблюдается эффект «перекрытия» старой информации новой.

* * *

Закон оптимальной длины ряда — длина запоминаемого ряда для лучшего запоминания не должна намного превышать объем кратковременной памяти.

* * *

Закон края — лучше всего запоминается информация, представленная в начале и в конце.

* * *

Закон незавершённости — лучше всего запоминаются незавершённые действия, задачи, недосказанные фразы и т.д. Потому что тогда в процесс запоминания включается воображение, которое пытается самостоятельно завершить их.

* * *

Закон повторения — лучше запоминается информация, которую повторили несколько раз.

СПОСОБЫ ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ

Способов тренировки памяти можно найти множество, но смысл каждого из них состоит в том, чтобы переносить воспринимаемую информацию в область



долговременной памяти. Самые популярные методики можно описать так.

Методика взаимосвязи внимания и впечатления. Суть в том, что лучше всего запечатлеваются в памяти те данные, которые наиболее интересны. То есть чтобы лучше запоминать, нужно просто научиться концентрироваться на том, что интересно, получая от этого обратный эмоциональный импульс.

Методика применения ассоциаций. В этом случае через ассоциации можно провести параллели между данными, которые уже есть, и теми, которые нужно запомнить. Если запоминать ассоциативно, можно держать в голове множество знаний. А особенность состоит в том, что требуется подобрать подходящие яркие и необычные, но лёгкие и понятные ассоциации, которые впоследствии помогут воспроизвести усвоенное.

Методика структурирования. Отличный вариант, когда нужно запомнить что-то целенаправленно. Для этого следует разделить информацию на отдельные тематические блоки, где основную роль играет логика и ассоциации. Главное правило — создать логичную и удобную структуру данных, для чего могут применяться такие способы, как:

— ментальные карты (известны также под названием ассоциативных карт, диаграммы связей и майнд-мэппинга) — для структурирования применяются специальные блок-схемы, изображающие информацию в отдельных блоках;

— римская комната (известна под названием цепочки Цицерона) — запоминаемые объекты мысленно располагаются в хорошо знакомом помещении в конкретной последовательности, и, чтобы что-то вспомнить, нужно просто отыскать «нужные вещи».



Методика повторения — данный вариант считается самым простым и привычным. Чтобы информация усвоилась и осталась в памяти, человеку нужно периодически возвращаться к тем знаниям, которые он желает помнить. Нюанс же состоит в том, что, чем новее информация, тем чаще нужно повторять, зато в дальнейшем к данным следует возвращаться лишь изредка.

Мнемотехники — основываются на использовании нескольких методик запоминания для конкретного типа информации. Информация объединяется в условную смысловую группу, к примеру «иностранные слова», «числа и цифры» или «имена», а дальше — запоминается посредством ассоциаций, собственных кодовых, созвучий и т. п.

СИСТЕМА ЛЕЙТНЕРА

Это эффективный метод запоминания информации, предложенный немецким учёным и журналистом Себастьяном Лейтнером в 1970-е годы.

Его основа — флэш-карточки, на которых записывается информация для запоминания. Карточки могут быть обычными бумажными либо электронными.

Система Лейтнера позволяет не тратить время на повторение уже выученного материала, даже если он идёт в связке с пока не изученным.

Весь изучаемый на данный момент материал надо записать на карточки, по одной единице информации на одной карточке.

Карточки с информацией, которую не получается запомнить совсем, складывают в первую колоду и повторяют ежедневно.



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПАМЯТИ	5
Центры памяти	9
Виды памяти.....	13
Законы памяти	17
Способы тренировки памяти	18
Система Лейтнера	20
РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА	23
Формы интеллекта	25
Качества интеллекта и уровни активности	27
Как стимулировать свои способности.....	29
Как развивать полушария мозга	33
Интеллектуальные упражнения	35
Игры со словами	37
СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ.....	45
Игры.....	46
Логические задачи.....	47
ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ.....	56
Упражнения для концентрации и устойчивости внимания	60
ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОБИКА	67
Упражнения нейробики	70
НЕЙРОГИМНАСТИКА	76
Упражнения для взрослых.....	81



КАК УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА	85
Правильное питание.....	86
Необходимые для мозга витамины	91
Необходимые минеральные элементы	106
Физические упражнения	115
Как быстро улучшить работу мозга.....	122
Долгосрочное улучшение работы мозга	123
МУДРЫ — ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ	128
Как делать мудры	130
Действие мудр	132
Пальцы рук	134
Мудры, помогающие мышлению и памяти	136
ЛОГИЧЕСКИЕ И АССОЦИАТИВНЫЕ	
ЗАГАДКИ.....	152
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	190
Головные боли напряжения	191
Мигрень.....	196
Пучковая (кластерная) головная боль	199
Лекарственная головная боль	201
Головная боль при гипертонии и гипотонии	203
Дистония	204
Головная боль как симптом.....	205