

# здоровье



**Бывает и такое**  
У курящей во время беременности может родиться ребенок-гей

КУРЕНИЕ во время беременности способствует рождению ребенка-гомосексуала, передает *IB Times* со ссылкой на исследование голландского ученого Дика Свааба. Свои выводы тот изложил в книге о том, как вредные привычки влияют на развитие ребенка во время беременности. По мнению Свааба, эта закономерность объясняется воздействием никотина на иммунную систему, приводящим к проблемам с мужскими или женскими гормонами.

## Что-то с головой

Пожилые люди могут узнать, как работает их головной мозг

**ТЕСТ**

Татьяна Батенева

Кому не случалось, забыв нужное слово или дату, посетовать шутливо: «Эх, старость—не радость!»

Но в этой шутке лишь доля шутки. Как говорил великий мудрец Франсуа Ларошфуко: «Все жалуются на свою память, и никто не жалуется на свой разум».

А между тем в нашей стране уже два миллиона человек страдают заболеванием, которое так и называется—деменция, или старческое слабоумие.

Со временем болезнь прогрессирует: человек забывает, как его зовут, может выйти из дома и заблудиться, теряет простейшие жизненные навыки. В мире таких больных почти 40 миллионов, а к 2030 году, прогнозируют врачи, их число удвоится—деменция наступает.

**Первый звонок**

Можно ли заметить первые признаки болезни, чтобы предотвратить худшее? Оказывается, можно. Специалисты-неврологи из Университета штата Огайо (США) разработали тест SAGE, который позволяет самостоятельно выявить признаки ухудшения мыслительных способностей. Тест нужно заполнить самостоятельно, без чьей-либо помощи, словаря или справочников. В среднем на это должно уйти 10–15 минут. Ошибки или пропуск шести или более пунктов—сигнал того, что какие-то изменения в мозге уже произошли. Конечно тест не ставит диагноз. Разве что служит поводом обратиться к врачу-невропатологу для более детального обследования.

Предлагаю вам, уважаемые читатели, испытать себя или предложить тест пожилым родственникам, если, конечно, они сами того захотят. Разумеется, не стоит воспринимать испытание слишком серьезно—мы с вами не академики и не эксперты. Но, согласитесь, даже в шуточной форме, но все равно интересно узнать, что же у тебя в голове происходит?

**Хорошо ли вы соображаете?**

Итак, ответьте на вопросы теста письменно, ответы «Да», «Иногда» или «Нет» просто обведите.

Ваше имя \_\_\_\_\_  
Дата рождения \_\_\_\_\_  
Ваш пол \_\_\_\_\_  
Сколько лет назад вы окончили школу? \_\_\_\_\_

▶ Испытываете ли вы проблемы с памятью или мышлением?  
Да Иногда Нет

▶ Есть ли у вас близкие родственники, которые испытывают проблемы с памятью или мышлением?  
Да Нет

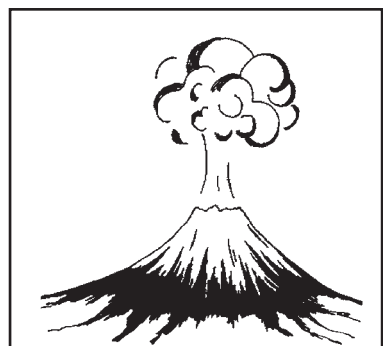
▶ Бывает ли, что вы теряете равновесие?  
Да Нет



- ▶ Если да, то знаете ли вы причину этого?  
Да (опишите причину) \_\_\_\_\_  
Нет
- ▶ Были у вас инсульты?  
Да Нет
- ▶ Были ли у вас микроинсульты?  
Да Нет
- ▶ Чувствуете ли вы какие-либо изменения в своей личности?  
Да (опишите, какие) \_\_\_\_\_  
Нет
- ▶ Есть ли у вас трудности с повседневными делами из-за проблем «с головой»?  
Да Нет

**Задания**

1. Напишите сегодняшнюю дату, не заглядывая в календарь. Число \_ Месяц \_ Год \_\_\_\_.
2. Напишите, что изображено на этих рисунках?

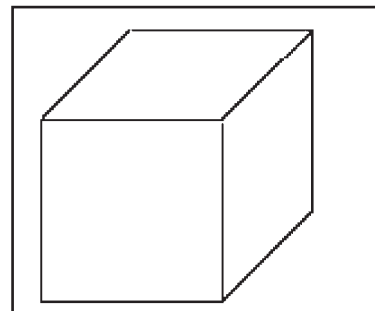


Чтобы голова не подводила, нельзя позволять головному мозгу лениться.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
3. Чем похожи между собой наручные часы и линейка? Напишите. Оба эти предмета являются \_\_\_\_\_ (впишите продолжение фразы).
4. Сколько «пяточков» в 60 копейках?
5. В булочной вы заплатили за покупку 13 рублей 45 копеек. Сколько вам дадут сдачи с 20 рублей?

6. Проверка памяти. Запомните, что в конце этого теста на последней линейке надо написать фразу «Тест закончен».

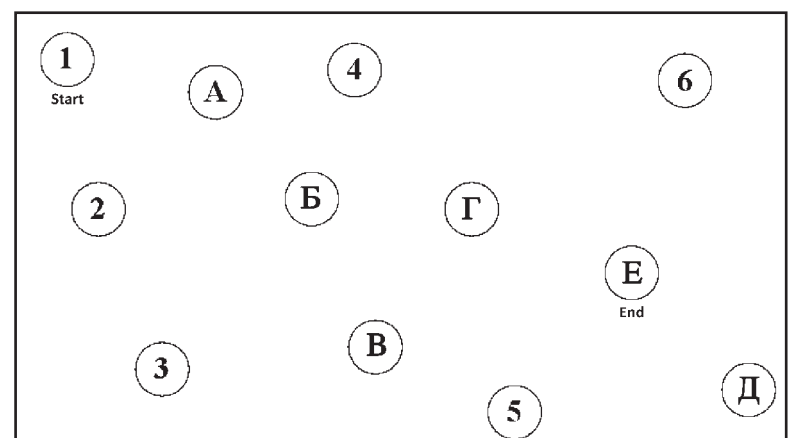
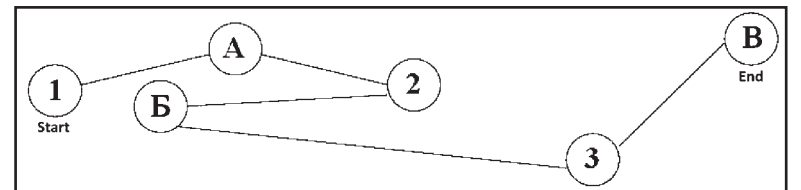
7. Перерисуйте эту картинку.



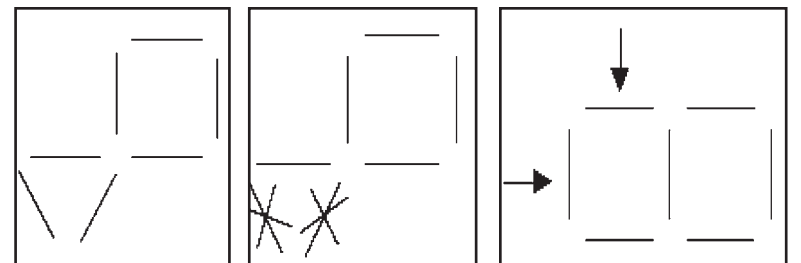
8. Нарисуйте циферблат, расставьте на нем цифры. Нарисуйте две стрелки в положении «пять минут двенадцатого». Длинную стрелку обозначьте буквой «Д», короткую — буквой «К».

9. Запишите названия 12 любых животных.

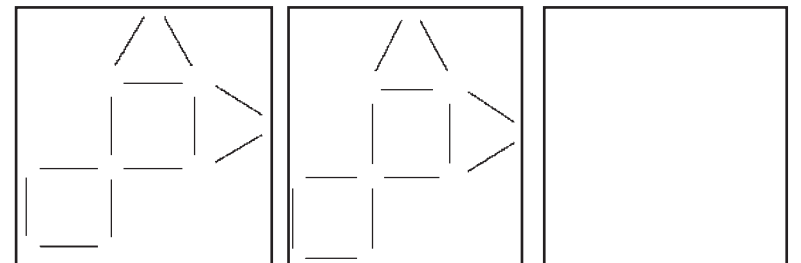
10. Соедините цифры и буквы так, как это сделано в образце.



11. Перестройте фигуры по данному образцу.



Дано: один треугольник и один квадрат. Уберите две линии. Перенесите их на рисунок так, чтобы получилось два квадрата.



Дано два квадрата и два треугольника. Уберите четыре линии. Перенесите их так, чтобы получилось четыре квадрата.

12. Закончили ли вы тест? \_\_\_\_\_

Теперь проверьте, допустили ли вы ошибки в ответах и на все ли вопросы ответили сразу. Если ошибок и пропусков 6 и больше, стоит обратиться к врачу-невропатологу и обследовать функции головного мозга. Через год тест можно повторить, его варианты легко найти в Интернете.

**▶ СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ**

**Марьяна Безруких**  
академик Российской академии образования, специалист по возрастной физиологии

— Функция головного мозга угасает, если человек не ставит перед собой новых, нестандартных задач. Только такие задачи сохраняют наш интеллект, создают новые связи между клетками головного мозга. Задачи могут быть любые — изучение иностранного языка, чтение, заучивание наизусть стихов, решение сложных кроссвордов, занятие творчеством, общественная работа — все, что выходит за рамки чисто бытовых, рутинных забот.

**Эдуард Костандов**  
профессор, зав. лабораторией нейрофизиологии когнитивных процессов Института высшей нервной деятельности и нейрофизиологии РАН

— Головной мозг, как и мышцы тела, надо все время упражнять. Конечно, если человек выходит на пенсию, нагрузка сильно уменьшается. Но надо ее компенсировать — писать мемуары, заниматься с внуками, вести семейную бухгалтерию и т.д. В общем, делать все, чтобы голова работала, а мотивация к интеллектуальной нагрузке сохранялась. И как можно больше двигаться — физическая и умственная активность взаимосвязаны.