

GARET MUR

**RAZGIBAJTE
MOZAK**

ZA ČETIRI NEDELJE

150 mozgalica za bridak um

Prevela:
Dunja Lozuk

— Laguna —

Naslov originala

Dr Gareth Moore

TRAIN YOUR BRAIN IN FOUR WEEKS

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2024

Puzzles, text and solutions copyright © Any Puzzle
Media Ltd 2024

First published in Great Britain in 2024 by Michael O'Mara
Books Limited

Designed and typeset by Any Puzzle Media Ltd

Includes images from Shutterstock

Translation copyright © 2026 za srpsko izdanje, LAGUNA

Sadržaj

Uvod	6
Prva nedelja: Zagrevanje	9
Druga nedelja: Napredovanje	49
Treća nedelja: Složeniji izazovi	89
Četvrta nedelja: Najzahtevniji zadaci	131
Rešenja	173

O knjizi

Uvod + uputstvo za upotrebu

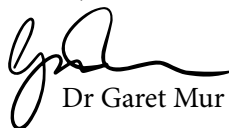
Dobro došli u knjigu *Razgibajte mozak za četiri nedelje*, mesečni program treninga logičkih, matematičkih i memorijskih zadataka koji će vam pomoći da poboljšate sposobnosti rasuđivanja – i veštine rešavanja zagonetki.

Knjiga je podeljena u četiri poglavlja, po jedno za svaku nedelju, a svako poglavlje sadrži više od trideset pet mozgalica. Iste mozgalice se ponavljaju iz nedelje u nedelju, ali svako ponavljanje je malo teže – tako da ćete, do četvrte nedelje, postati pravi stručnjak ako uspete sve da ih rešite.

Kad saberemo sve mozgalice koje treba da rešite na nedeljnom nivou, dolazimo do zaključka da imate više od sedam zadataka dnevno. Oni će vam pružiti temeljan i veoma raznovrstan program treninga za mozak u kojem ćete uživati, ali ako kojim slučajem nemate dovoljno vremena da rešavate toliki broj mozgalica svake nedelje, možete da rasporedite program na duži period. Na primer, možete da završite samo prvih sedam zagonetki u prvoj nedelji, zatim prvih sedam u drugoj nedelji, i tako dalje – što znači da možete da kompletirate ceo program čak pet puta bez ponavljanja zagonetki. Zagonetke su raspoređene istim redosledom svake nedelje.

Ukupno ima sto pedeset dve mozgalice, trideset devet različitih tipova mozgalica, sa sto sedamdeset različitih zagonetki koje treba rešiti. S obzirom na veliku raznovrsnost, sigurno će vam neke biti lakše od drugih – to je potpuno prirodno. Ako se zaglavite na nekoj zagonetki, nemojte da gubite vreme i da previše razmišljate. Nagadanje je bolja taktika, jer će vam to često pomoći da brže naučite mehanizme tipa zagonetke. Međutim, ako i dalje ne možete da ih prokljuvite, slobodno proverite rešenja – na kraju knjige – da biste videli dodatne tragove koji će vam pomoći da ih rešite (ili pitajte nekog drugog da to učini umesto vas, ako vam je tako lakše).

Srećno i uživajte!



Dr Gareth Mur

O vašem mozgu

Učenje + trening

Vaš mozak je zaista neverovatan. Sposoban je za izuzetne poduhvate dedukcije i rezonovanja. On neprimetno radi i povezuje stvari i koncepte s potpunom jasnoćom.

Vaš mozak je počeo da shvata svet još dok ste bili beba, istražujući, dodirujući i otkrivajući kako sve funkcioniše. Na sličan način, uz dovoljno vežbe, vaš mozak može da nauči razne trikove koji pomažu da problemi i odluke s kojima se susrećemo u svakodnevnom životu postanu malo lakši za rešavanje. Vežbajući da donosite preciznije i pametnije zaključke o nečemu što na prvi pogled deluje apstraktno, kao što je zagonetka, možete da steknete iskustvo koje bi moglo da bude korisno kad budete donosili slične pametne odluke u drugim sferama života. Što je još važnije, ceo proces može da vam bude izuzetno zabavan.

Učenje je proces koji traje ceo život, te je važno da stalno izazivate vaš mozak novim i interesantnim aktivnostima, kad god vam se pruži prilika. Za neke ljude to možda podrazumeva putovanja ili raznovrsne situacije na poslu ili u školi, ali svima ostalima preporučujem ovu knjigu. Ona sadrži veliki broj različitih zagonetki koje će obezbediti vašoj sivoj masi dobar trening i koje će, nadamo se, pomoći da naučite nekoliko novih veština – i to ne samo onih specifičnih za rešavanje zagonetki.

Kad pričamo o zagonetkama, znam da je primamljivo da preskočite one koje vam deluju najizazovnije ili koje ne razumete u potpunosti, ali ironija leži u tome da su upravo te zagonetke one od kojih će vaš mozak najviše naučiti – zato obavezno probajte sve, i nemojte da se fokusirate samo na zagonetke koje vam najviše odgovaraju. Međutim, pošto smo ustanovili da mozak najbolje uči dok se zabavlja, ako primetite da vas neka zagonetka posebno obeshrabruje, uvek je bolje da pređete na nešto drugo.

Takođe, važno je da napomenem da, ako se vratite nekoj zagonetki kasnije (uključujući i naredni dan), primetićete da je vaš um zapravo podsvesno napredovao u rešavanju problema i da

O vašem mozgu

Učenje + trening

ćete naprasno uspeti da pređete na sledeći korak. Dakle, sledeći put kad se stvarno zaglavite s nekom zagonetkom, isprobajte onu dobru, staru izreku: „Jutro je pametnije od večeri.“ To je sjajan savet i za život uopšte!

Naravno, zagonetke u ovoj knjizi nisu jedini način da osnažite mozak. Takođe je važno da tražite dodatne izazove u svakodnevnom životu, kad god vam se ukaže prilika. Na primer, sledeći put kad budete šetali ili se vozili automobilom, probajte da promenite rutu ili, još bolje, počnite da učite novi jezik – na primer, putem aplikacije koja vam daje dnevne lekcije. To je fantastičan trening za mozak, a što je još bolje, novi jezici vam ne otvaraju samo vrata ka znanju tog jezika, već i ka društvima i kulturama koje on obuhvata, i novim konceptima koji možda ne postoje u engleskom jeziku.

Možda poželite da naučite da svirate neki muzički instrument – ili novi instrument ako već svirate – ili da izazovete sebe novim društvenim situacijama u kojima se dosad niste nalazili, bilo da je to članstvo u klubu ili teretani, ili čak pohađanje večernjih časova.

Društvene aktivnosti su uvek dobar izbor za vaš mozak, posebno ako nemate mnogo društvenih kontakata, pa ako niste sigurni odakle da počnete sa dodatnim aktivnostima za razgibavanje mozga, bilo bi dobro da potražite nešto što direktno uključuje druge ljude. Ove aktivnosti će vam sigurno doneti najveću korist.

Vaš mozak je deo vašeg tela, pa je važno da brinete i o njemu. Ono je odgovorno za snabdevanje vašeg mozga krvlju – i kiseonikom koji ona sadrži – kako biste mogli da nastavite sa razmišljanjem, a postoje dokazi da je brzina razmišljanja u korelaciji sa fizičkom spremom. Dakle, šetnja ili plivanje vas mogu stvarno učiniti pametnijim!

Da se vratimo na aktivnosti za razgibavanje mozga koje su zapravo sadržane u ovoj knjizi, hajde da počnemo sa prvom nedeljom.

PRVA NEDELJA

Zagrevanje

**RAZGIBAJTE
MOZAK**

Zagrevanje

Ključne veštine za rešavanje zagonetki

Pre nego što nastavite dalje, zapamtite da su sve zagonetke u ovom poglavlju osmišljene tako da zaista mogu biti rešene. Koliko će vam zapravo biti teške ili nezgodne zavisi od vas i vašeg prethodnog iskustva sa sličnim zagonetkama, ali svakako pokušajte da ih sve rešite. Nije važno koliko vam vremena treba da rešite neku zagonetku, te se potrudite da sebi ne postavljate rok za njeno rešavanje. Ipak, većinu zagonetki u ovom prvom poglavlju možete rešiti za oko pet minuta – neke i mnogo brže – ali postoje i zagonetke čije će rešavanje neizbežno trajati duže od drugih jer su obimnije, poput samuraj sudoku mreže u mozgalici broj 29.

Mnoge mozgalice u prvoj nedelji imaju dve zagonetke za rešavanje. Ako prvu zagonetku rešite brzo, slobodno pokušajte i drugu, ali ako ste se sa prvom zagonetkom mučili, sasvim je u redu da preskočite drugu ako vam tako više odgovara – iako biste mogli da razmislite o tome da probate da se na nju vratite narednog dana da biste proverili da li je vaš mozak upio znanje iz rešavanja prvog primera te vrste.

Zagonetke nisu raspoređene po težini u okviru poglavlja, tako da nije nužno da postaju teže od mozgalice do mozgalice. Takođe, važno je napomenuti da kod nekoliko tipova zagonetki sama uputstva mogu da budu izazov, budući da razumevanje šta se tačno traži od vas ponekad može biti deo same zagonetke – ali to se dešava samo prilikom prvog rešavanja određene vrste zagonetke. Kad se kasnije vratite na taj tip zagonetke, nadamo se da ćete moći da se usredsredite na samu zagonetku, a ne na tumačenje pravila.

Ukoliko vam u nekom trenutku nije potpuno jasno šta se tačno od vas traži, slobodno pogledajte rešenje koje može da vam pomogne u razumevanju uputstava. Verovatno vam to neće „pokvariti“ zagonetku, a svakako je bolje nego da se nervirate pre nego što ste uopšte počeli!

Domine

Obraćanje pažnje na detalje + koncentracija

Nacrtajte pune linije kako biste podelili mrežu na niz domina koje sadrže dva broja – od 0 do 4, pri čemu svaka kombinacija brojeva na domini može biti zastupljena samo jednom. Nula predstavlja prazno polje na klasičnoj domini. Koristite pomoćnu tabelu da ispratite koje domine ste već postavili. Bilo bi dobro da počnete od domina koje mogu da se pojave samo na jednom mestu u mreži, kao što je ovde domina 1-1.

1	4	3	4	4	2
2	0	3	0	3	2
0	0	3	1	3	1
1	3	0	2	4	4
1	0	1	4	2	2

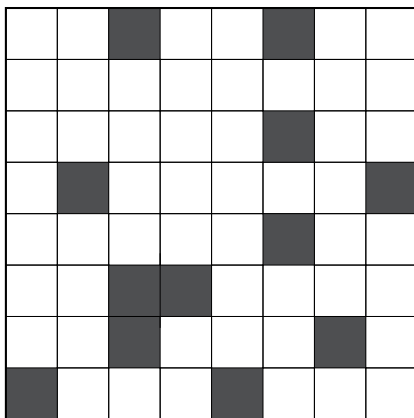
0	1	2	3	4	
					0
					1
					2
					3
					4

Jednostavna petlja

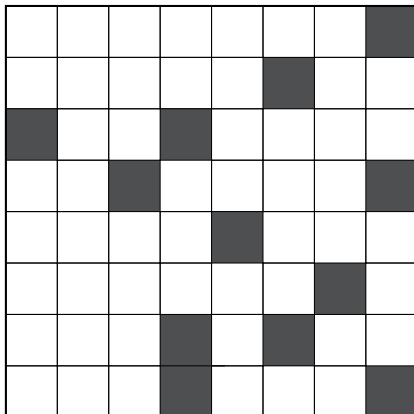
Planiranje putanje + deduktivno zaključivanje

Nacrtajte petlju koja prolazi kroz svako belo polje, pri čemu sme da prođe kroz svako polje samo jednom. Petlja može da se sastoji samo od horizontalnih i vertikalnih linija i ne sme da prolazi kroz osenčena polja. Pokušajte da svaku zagonetku rešite logički, bez nagađanja.

Zagonetka 1



Zagonetka 2



Binarna zagonetka

Fokus + logičko zaključivanje

Upišite 0 ili 1 u svako prazno polje tako da se u svakom redu i u svakoj koloni oba broja pojave isti broj puta. Kad pogledate popunjen red ili kolonu, u njima ne sme biti više od dve iste cifre zaredom. Ni u ovoj zagonetki nije potrebno nagađanje.

Zagonetka 1

	0			0	1
		1	0	1	
			1		0
1		1			
	1	1	0		
1	1			1	

Zagonetka 2

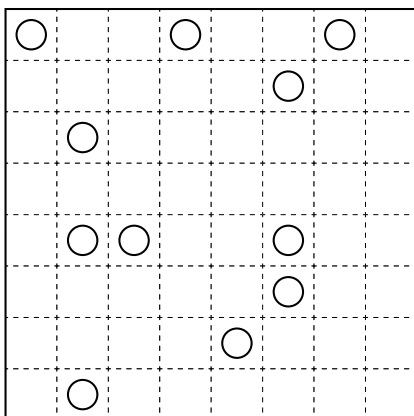
	1	0	0		1
	0	1			1
			1	1	
	1	1			
1			0	1	
1		0	1	0	

Polja

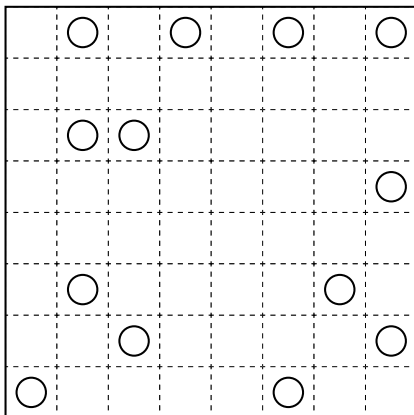
Logističko planiranje + deduktivno razmišljanje

Crtajte duž isprekidanih linija tako da mrežu podelite na kvadrate dimenzija 1×1 ili veće, tako da iskoristite sva polja. Svaki kvadrat mora da sadrži samo jedan krug. Ako ne znate odakle da počnete, potražite prazna polja do kojih se može doći samo iz kvadrata oko određenog kruga.

Zagonetka 1



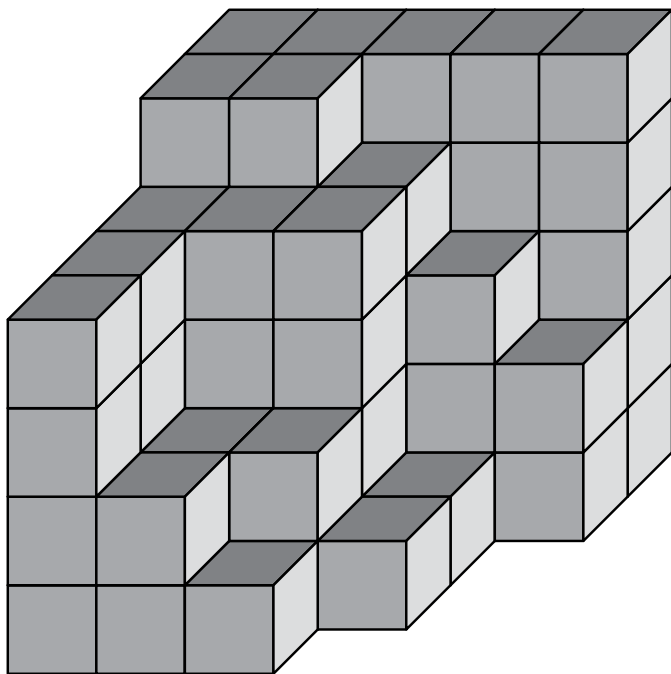
Zagonetka 2



Prebrojte 3D kocke

Opažanje + vizualizacija

Koliko kocki je iskorišćeno za formiranje prikazanog oblika? Podrazumeva se da su sve „skrивene“ kocke tu, i da je sve započeto kao savršen $5 \times 5 \times 5$ raspored kocki pre nego što su neke uklonjene. Nema „lebdećih“ kocki. Ova zagonetka je dobar test vaše sposobnosti vizualizacije.

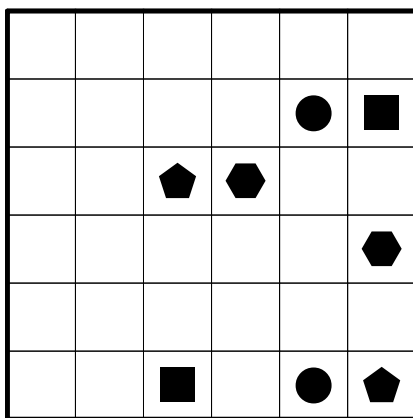


Povezivanje oblika

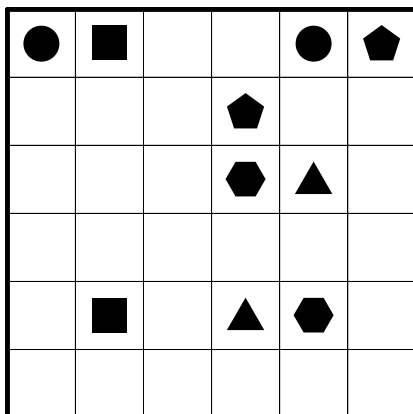
Deduktivno razmišljanje + radna memorija

Nacrtajte niz zasebnih putanja, od kojih svaka povezuje par identičnih oblika. Nijedan kvadrat ne sme da sadrži više od jedne putanje, a putanje mogu da se kreću samo horizontalno ili vertikalno. Ova zagonetka se često najlakše rešava ako se u početku pribegne nagađanju.

Zagonetka 1



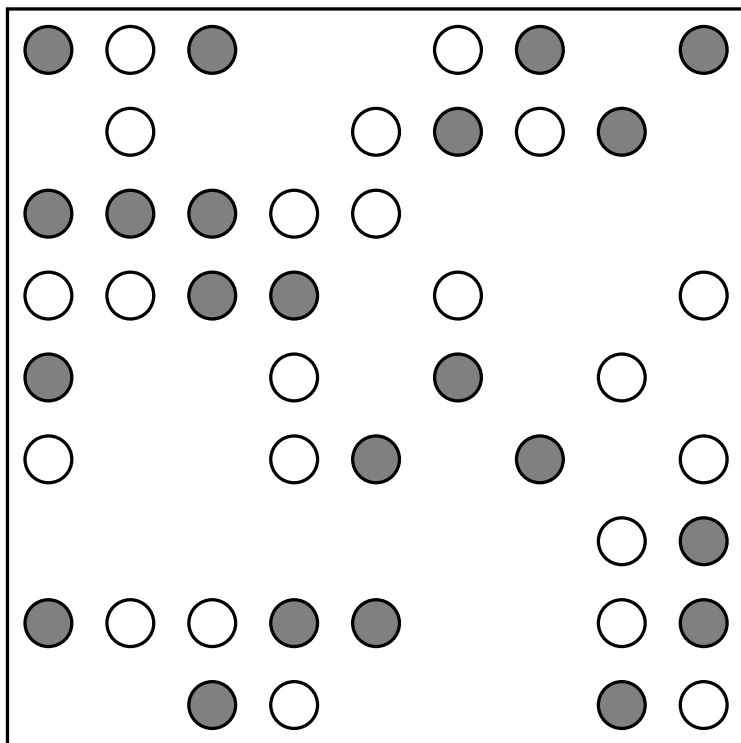
Zagonetka 2



Parovi krugova

Obrada vizualnih informacija + logističko planiranje

Nacrtajte horizontalne i vertikalne linije koje povezuju krugove u parove tako da svaki par sadrži po jedan osenčen i jedan prazan krug. Linije ne smeju da se seku ni međusobno ni sa bilo kojim krugom. Svi krugovi moraju biti deo samo jednog para krugova. Počnite od onih krugova koje možete da povežete na samo jedan način, a zatim nastavite istom logikom.



Sudoku

Logičko zaključivanje + opažanje

Upišite brojeve od 1 do 6 po jednom u svaki red, kolonu i podebljano mrežu dimenzija 3×2 . Kao i kod svih sudoku zagonetki, rešavajte ih korak po korak logičkim zaključivanjem. Ako zapnete, napravite sitne beleške običnom olovkom s vašim pretpostavkama koje cifre idu u koja polja. To će vam pomoći u deduktivnom zaključivanju.

Zagonetka 1

				1	
	4	5			
6	2		5		
		3		2	6
			2	4	
	3				

Zagonetka 2

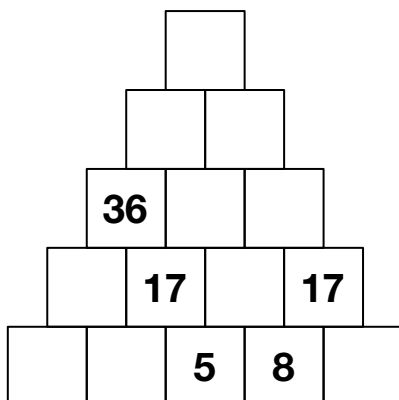
		4		3	
		2			
	2		3		
		1		2	
			4		
	5		6		

Piramida brojeva

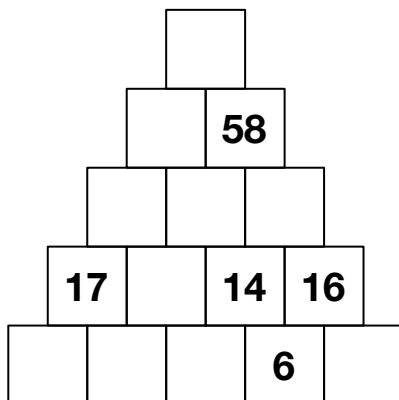
Mentalna aritmetika + radna memorija

Popunite sva polja u ovoj piramidi tako što ćete u njih upisati odgovarajući broj. Svako polje treba da sadrži vrednost jednaku zbiru dva polja koja se nalaze odmah ispod njega. Ove zagonetke su jednostavan test vaših veština mentalne aritmetike.

Zagonetka 1



Zagonetka 2

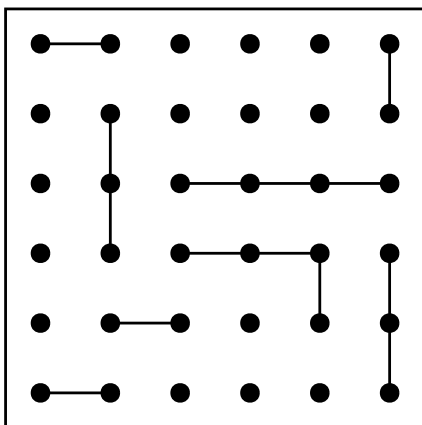


Ograde

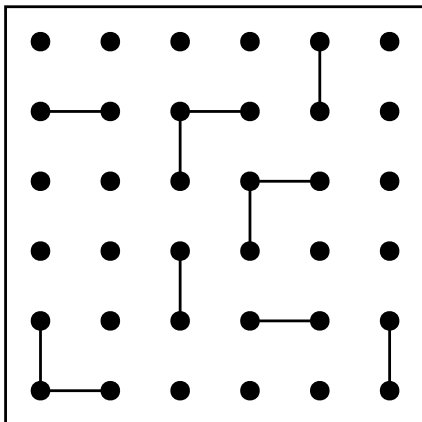
Planiranje putanje + logičko zaključivanje

Povežite sve tačke da biste formirali jednu zatvorenu petlju. Petlja ne sme da preseca ili dodiruje samu sebe ni u jednoj tački. Dozvoljeni su samo horizontalni i vertikalni potezi između tačaka. Neki delovi petlje su već dati.

Zagonetka 1



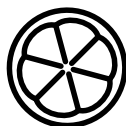
Zagonetka 2



Pamćenje slika

Kratkotrajno pamćenje + koncentracija

Posmatrajte slike manje od 30 sekundi. Kad budete spremni, okrenite stranu i pročitajte uputstvo.



Pamćenje slika - Prisećanje

Kratkotrajno pamćenje + koncentracija

Slike su promenile raspored, a neke su zamenjene novim slikama.
Zaokružite sve nove slike, bez vraćanja na prethodnu stranu.

