

**ПРОВЕДИ
ВРЕМЯ С УМОМ**

ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ

50

ГОЛОВОЛОМОК

**ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МОЗГА
ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.95
ББК 88.3
0-23

Образцов, Петр Алексеевич.

0-23 Память и внимание. 50 головоломок для тренировки мозга от простого к сложному / Петр Образцов. — Москва : Эксмо, 2026. — 112 с. — (Проведи время с умом. Головоломки для прокачки мозга).

ISBN 978-5-04-245859-0

В этой книге собраны 50 головоломок для тренировки памяти, внимания, логики и пространственного мышления. Все задания разделены на три уровня сложности. Первый требует хорошей концентрации, второй поднимает интеллектуальную планку, третий включает в работу все области мозга. Знакомые типы задач возвращаются в более сложной версии, поэтому книга не просто развлекает, но и помогает поддерживать умственную активность в тонусе. Также внутри вы найдете короткие познавательные заметки о памяти, работе мозга и удивительных особенностях человеческого мышления.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-245859-0

© Образцов П.А., составитель, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
-----------------------	---

УРОВЕНЬ 1

РАЗМИНКА ДЛЯ МОЗГА	16
---------------------------------	----

задача 1. Великолепная восьмерка	18
--	----

задача 2. Сокровища пирата Кидда	19
--	----

задача 3. Снизу и сверху	20
--------------------------------	----

задача 4. Ищем нужную таблицу	21
-------------------------------------	----

задача 5. Жизнь по списку	22
---------------------------------	----

задача 6. Тарелки с номерами на круглых столах	23
--	----

задача 7. Дипломаты возвращаются в свои посольства	24
--	----

задача 8. Объемный бильярд	26
----------------------------------	----

задача 9. Пять шестиугольников	27
--------------------------------------	----

задача 10. Игра в кубики	28
--------------------------------	----

задача 11. Шаг за шагом	29
-------------------------------	----

задача 12. Буквы в плену у фигур	30
--	----

задача 13. Белые и черные, но обязательно соседние	31
--	----

задача 14. От А до Л пройти сумел!	32
--	----

задача 15. Зуб на зуб попадает	33
--------------------------------------	----

УРОВЕНЬ 2

УЖЕ НЕ ТАК ПРОСТО	34
--------------------------------	----

задача 16. Переставить по вершинам	36
--	----

задача 17. Дюжина пьес певца Замоскворечья	37
--	----

задача 18. Шаг за шагом 2.0	38
задача 19. Разноцветные республики	39
задача 20. Вскрытие (сейфа) покажет	40
задача 21. База швамбранского флота	41
задача 22. Снизу и сверху 2.0	42
задача 23. Буквы в плену у цифр 2.0	43
задача 24. Честный, но рассеянный менеджер	44
задача 25. Объемный бильярд 2.0	45
задача 26. Что вижу, то и говорю	46
задача 27. Зуб на зуб попадает 2.0	47
задача 28. Пронумеруем алфавит	48
задача 29. Цифры в плену своих прямоугольников	50
задача 30. Любитель тарелочек со смыслом	51

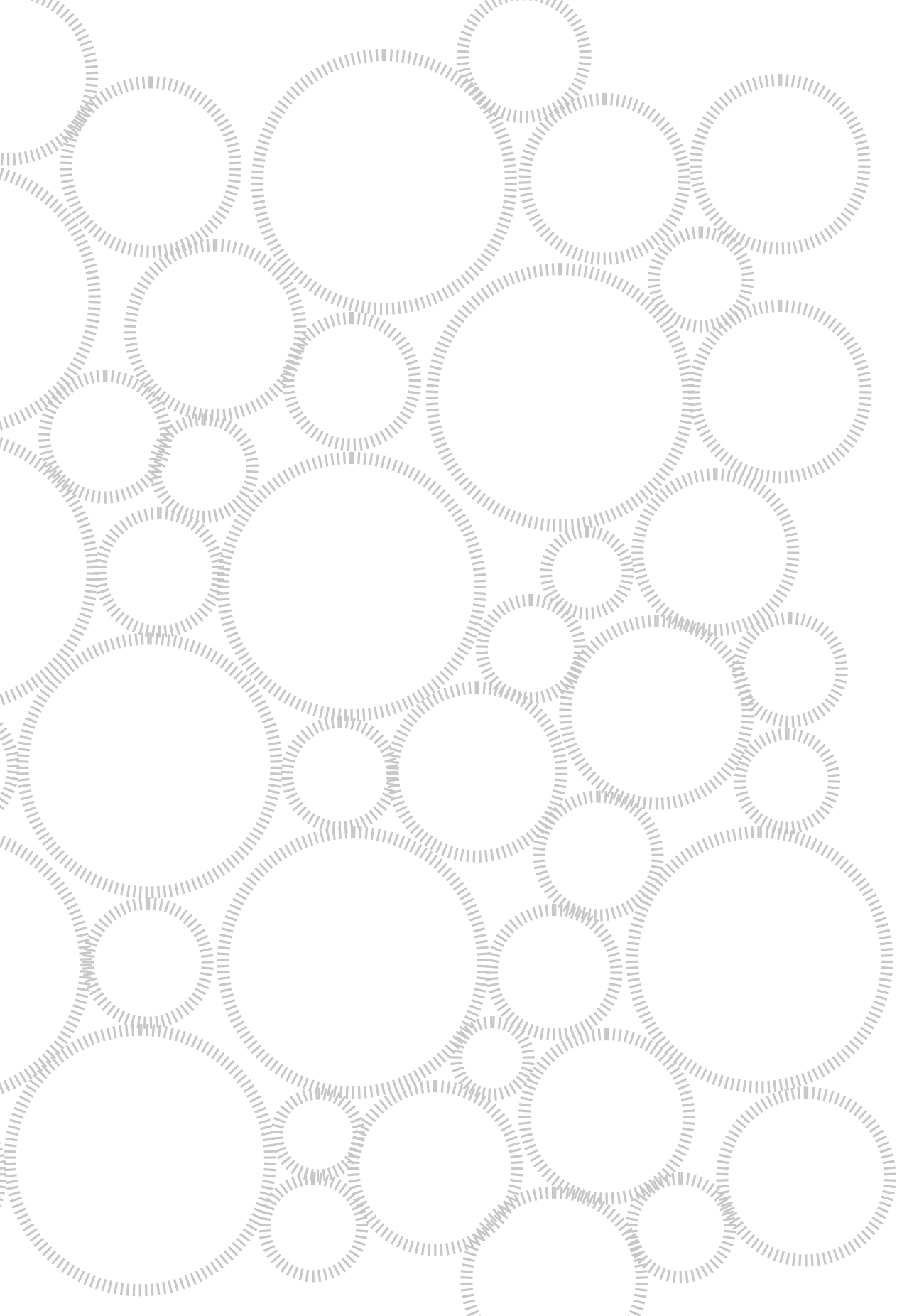
УРОВЕНЬ 3

СЛОЖНЫЕ ГОЛОВОЛОМКИ	52
задача 31. База швамбранского флота 2.0	54
задача 32. Тарелки с номерами на круглых столах 2.0	55
задача 33. Осмотрительного ждет награда	56
задача 34. Чет и нечет разным цветом	57
задача 35. Пронумеруем алфавит 2.0	58
задача 36. От А до Л пройти сумел 2.0!	60
задача 37. Зуб на зуб попадает 3.0	61
задача 38. Цифры в плену своих прямоугольников 2.0	62

задача 39. АБВГДейка шесть на шесть	63
задача 40. Победить инфляцию	64
задача 41. Подсчитать можно что угодно	65
задача 42. Не по правилам	66
задача 43. Белые и черные, но обязательно соседние 2.0	67
задача 44. Рыба!	68
задача 45. Буквы, цифры и квадраты	69
 УРОВЕНЬ 4	
ГОЛОВОЛОМКИ ДЛЯ СУПЕРМОЗГА	70
задача 46. Вправо, влево, вверх и вниз	72
задача 47. Игра в кубики 2.0	73
задача 48. Причудливое техзадание	74
задача 49. Фигуры не терпят повторов	75
задача 50. Дипломаты возвращаются в свои посольства 2.0	76
 ОТВЕТЫ	78

The background of the page is a light gray color, overlaid with a pattern of overlapping circles. Each circle is formed by a series of short, parallel gray lines, creating a dashed or dotted effect. The circles vary in size and are scattered across the entire page, some overlapping each other.

ВВЕДЕНИЕ



Каждому из нас приходилось испытывать смущение при встрече со знакомым, имя которого мы никак не можем вспомнить. Иногда помогает старое доброе правило — перечислять про себя буквы алфавита: «На А, на Б, на В... на М... а, конечно, Митя!» Но это не всегда помогает.

Или другая, можно сказать, самая частая ментальная проблема: где мой смартфон, куда он делся? Некоторые владельцы этого современного средства коммуникации даже сохраняют стационарный телефон, то есть домашний, — чтобы по звонку самому себе находить любимый гаджет.

Это проблемы с памятью. И они, как правило, с годами усугубляются, если ничего с этим не делать и не обращать на это внимания.

Любопытно, что в патриархальных обществах, которые еще сохранились в отдаленных районах нашей планеты, люди до сих пор полагаются на мнение старших, считая их более опытными и потому более знающими. Чем дольше жил член такого сообщества и, соответственно, чем большим опытом и запасом знаний обладал, тем более уважаемым патриархом он становился.

Как рудимент подобных представлений о возрасте во многих странах, преимущественно на Востоке, сохранилось уважительное отношение к пожилым людям вне зависимости от их социального или профессионального статуса — просто потому, что они старше. И такое отношение можно только приветствовать.

Однако в настоящее время, при всем уважении к возрасту, нам понятно, что интеллектуальные способности любого из нас зависят вовсе не от количества прожитых лет, а от уровня образования, характера профессиональной деятельности, вовлеченности в события окружающего мира и, наконец, от возможности и желания развивать и поддерживать свои мыслительные способности.

Разумеется, немалую роль играет генетика, но давно и прочно доказано, что даже при превосходном генетическом фоне пренебрежение умственными усилиями приводит к постепенному снижению сообразительности и ослаблению способности делать правильные выводы на основе имеющихся фактов и событий.

И наоборот, если мы будем сохранять физическое здоровье и поддерживать умственную активность, то наш мозг и память будут отлично справляться со своими задачами в любом возрасте. Это подтверждается и научными данными, полученными с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (ФМРТ) и других высокотехнологичных методов исследования, позволяющих изучать работу мозга непосредственно во время решения какой-либо задачи, например — головоломки.

При разгадывании головоломки в мозге происходит передача электрических сигналов по нервным клеткам — нейронам, которые можно уподобить токопроводящим металлическим проводам. Своего рода изоляцией таких проводов, то есть нейронов, служит жировая ткань — миелин.

С возрастом количество миелина становится меньше, и сигналы проходят медленнее. Связи между различными отделами мозга становятся менее эффективными, мозг хуже снабжается кислородом, сокращается и число его клеток. Мозг действительно становится меньше, но не надо думать, что активность мыслительной деятельности и интеллектуальные способности прямо зависят от массы мозга. Известно, что рекордный вес мозга — более 2 килограммов — был у великого писателя Ивана Тургенева, хотя у обычного человека мозг весит в среднем 1,4 килограмма. Однако у одного из пациентов психиатрической больницы, страдавшего эпилепсией, мозг весил еще больше — 2,9 килограмма.

Да, у большинства людей с возрастом снижаются интеллектуальные способности. Однако сейчас уже точно установлено, что такие изме-