

СУДОКУ
ПРОТИВ
ТРЕВОГИ

УДК 794
ББК 75.59
С89

С89 **Судоку** против тревоги/сборник. – Москва : Издательство АСТ, 2026. — 160 с. — (Разогрей мозги).

ISBN 978-5-17-192652-6

Позвольте себе паузу. Насладитесь моментом. Этот сборник создан, чтобы помочь вам расслабиться, отпустить тревоги и сосредоточиться на простом и приятном занятии. Когда мир вокруг кажется слишком шумным, судоку становится вашим личным якорем — медитацией для ума, доступной в любую минуту.

В сборнике вы найдете:

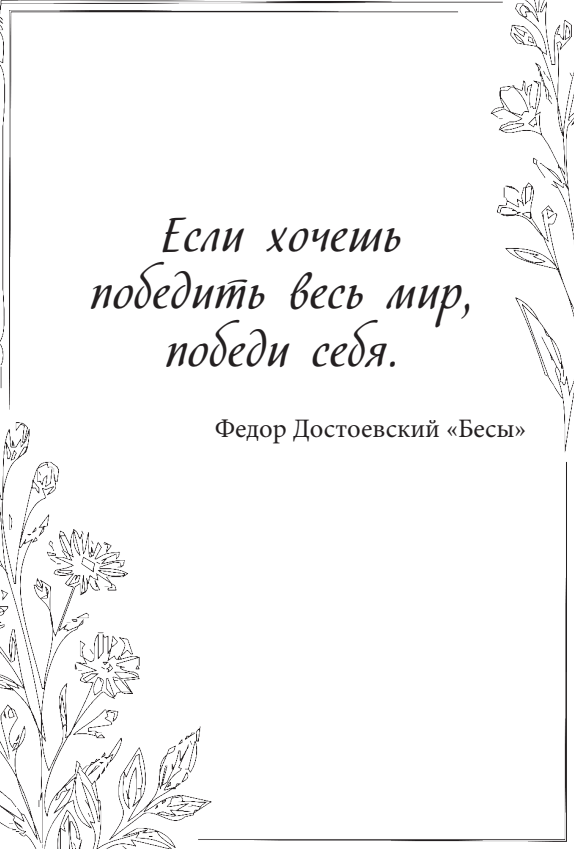
- Одна головоломка на страницу
- Крупные поля
- Мягкий переплет

Все ответы — в конце.

УДК 794
ББК 75.59

ISBN 978-5-17-192652-6

© ООО «Издательство АСТ», 2026



*Если хочешь
победить весь мир,
победи себя.*

Федор Достоевский «Бесы»



ЛЕГКИЙ УРОВЕНЬ

5		9	1	8				3
4	1	8				5	9	
		6	9	5				8
6				2	1	8	4	7
	4		8		7	6		9
	8	5		6	9	3		
		7		1	3	2	8	4
8	3			9	5		7	
2		1	7		8			5

3	6			5	7		8	
7			8		2		5	3
2	8	5	3	6			7	
4			9		6	3		8
1		8				4		7
	2		7	4	8	9		5
	7		6		3	5	9	
5		6	4	7		8	3	
	3	2		8	1			6





	3	4				5	1	2
	6	2	1	4	5	9		
9		5		3			4	7
3		8	5	7	1			9
	7		2			4	8	1
6	2			8	4	3		
2	8	6	4		9			
	9	3	6		7	8		4
			3		8	1	9	6

		5	7	9	2	1	8	
	9	6		3	8		5	
1	7	8		4		3		9
7	8	4	2		9	5		
9				6	5		1	7
	5		3	8			4	2
3			8			2		1
5				2	3	4	7	8
8		2	9		1	6		





	4	2				1	6	7
	7	6	4	1	2	9		
8		1		7			5	4
6		7	1	5	9			3
	5		6			8	7	9
9	2			3	8	5		
4	1	5	8		3			
	6	9	2		1	3		5
			5		7	6	4	1

		3	1	2	9	4	8	
	1	7		8	3		9	
8	2	9		7		6		3
2	8	6	7		1	3		
1				3	2		7	6
	7		8	6			2	9
5			2			9		8
9				5	8	7	6	1
7		8	9		6	5		





1	7		5	2			9	
6	2			4	9			
	9	8		1	7		5	2
3			1	7		5		9
7	5	9	2	6				
		6				2	7	3
		1	6		5	4	2	
5			7		2	9		6
2	6	7		9	1		8	

6		1	8	2	4	5		
9	5		3			4	8	1
	8			9	1	7	6	
		7		5	3	9		4
5		9	7			2	3	6
1	2	3	4		9		5	
	3		6	4	5		7	
4			1	3	7	6		8
7	1	6					4	5





	9		3	6	1	8		2
4	1	6		2		9		
2		3	4		9		1	
8	5	2			6		9	
			8	5	2	7	6	3
6		7		1	4		2	8
		9	2	8	3	1		
3	7		1	9		2		6
	2	8				3	5	9

2	1		3	9			6	
9	6			4	5			
	7	4		2	6		5	9
6			4	5		9		2
1	9	2	8	7				
		8				1	7	3
		1	2		9	7	3	
3			6		7	5		4
7	2	6		3	4		9	





4	1					7	6	9
6	5		4	2			8	3
	7	8		6		5		
7	4		6	8	2			1
		6	3	4		8	7	
2		5	1				3	6
8	3	7		1		6		5
	6		5		8	2	1	
		1	7	9		3	4	

8		5	1		6	7		
7			2	4	8	5		
4	1	6		9				
1			4				7	
		7		6	1	2	4	8
	6			7	3		5	9
	8	1	7			4	3	5
9	4			1	5		6	7
5	7		6					1

